

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему: Особливості темпераменту як чинник тривожності у молоді

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СН-110

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ЧЕПІЖКО А.М.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти Бакалавр

Спеціальність 053 Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » лютого 20 24 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ЧЕПІЖКО Аліни Миколаївни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості темпераменту як чинник тривожності у молоді

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент
БОРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна

Затверджені наказом закладу вищої освіти від «19» лютого 2024 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «05» червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 69 сторінок, 8 малюнків, 1 таблиця, 40 джерел, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань які потрібно розробити) На основі теоретичного аналізу наукових джерел систематизувати наявні трактовки понять «темперамент» та «тривожність», їх структури та компоненти, а також вивчити взаємозв'язок між темпераментом та рівнем тривожності; провести емпіричне дослідження рівня тривожності серед молоді з різними типами темпераменту, проаналізувати отримані дані, визначити ступінь впливу типу темпераменту на рівень тривожності, та встановити наявність кореляції між цими показниками; на основі результатів емпіричного дослідження визначити, які типи темпераменту підвищують ризик розвитку тривожних розладів порівняно з іншими та сформулювати рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молоді з урахуванням їхнього темпераменту.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Рис.2.1. Відсоткове співвідношення показників реактивної та особистісної тривоги за шкалою Спілбергера-Ханіна; Рис.2.2. Відсоткове співвідношення типів темпераменту за опитувальником для визначення темпераменту Г.Айзенка; Рис. 2.3. Співвідношення високого рівню тривожності та типу темпераменту; Рис. 2.4.

Співвідношення помірної рівню тривожності та типу темпераменту; Рис. 2.5.
Відсотковий розподіл респондентів відповідно типології особистості; Рис. 2.6.
Відсотковий розподіл екстравертів між холериками та сангвініками; Рис. 2.7.
Відсотковий розподіл інтровертів між меланхоліками та флегматиками; Рис. 2.8.
Відсотковий розподіл невротиків між меланхоліками та холериками; Таблиця 2.1.
Результати кореляційного аналізу Пірсона

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	15.04.2024	27.04.2024
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	29.04.2024	20.05.2024
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	.06.2024	.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу на вивчення літературних джерел на дипломний проект (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Виконання третього розділу	13.05.2024	
8	Формування висновків	23.05.2024	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
10	Оформлення дипломного проекту (роботи)	30.05.2024	
12	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
13	Попередній захист дипломного проекту (роботи)	05.06.2024	
14	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
15	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
16	Захист дипломної роботи	15.06.2024	

Студент(ка)

(підпис)

Аліна ЧЕПІЖКО

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проекту (роботи)

(підпис)

Тетяна БОРОДУЛЬКІНА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота: 69 сторінок, 8 малюнків, 1 таблиця, 40 джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: особливості тривожності у молоді.

Предмет дослідження: темперамент як чинник що впливає на прояв тривожності.

Мета: на основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження описати характер взаємозв'язку між типами темпераменту та проявом тривожності у молоді .

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел систематизувати наявні трактовки понять «темперамент» та «тривожність», їх структури та компоненти, а також вивчити взаємозв'язок між темпераментом та рівнем тривожності, розглянувши основні психологічні та соціокультурні чинники, що впливають на формування тривожності у молоді.

2. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності серед молоді з різними типами темпераменту, проаналізувати отримані дані, визначити ступінь впливу типу темпераменту на рівень тривожності, та встановити наявність кореляції між цими показниками.

3. На основі результатів емпіричного дослідження визначити, які типи темпераменту підвищують ризик розвитку тривожних розладів порівняно з іншими та сформулювати рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молоді з урахуванням їхнього темпераменту.

ТРИВОГА, ТРИВОЖНІСТЬ, ТЕМПЕРАМЕНТ, НЕЙРОТИЗМ,
ЕКСТРАВЕРСІЯ, ІНТРОВЕРСІЯ, МОЛОДЬ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ТРИВОЖНІСТЬ У МОЛОДІ	11
1.1. Теоретичні аспекти тривожності: визначення, складові та основні концепції.....	11
1.2. Фактори виникнення та прояви тривожності у молоді.....	20
1.3. Роль темпераменту у формуванні тривожності молоді.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ТРИВОЖНІСТЬ У МОЛОДІ.....	35
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	35
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	39
2.3.Індивідуалізовані методи подолання тривожності для різних типів темпераменту.....	48
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що приблизно 4% світового населення страждають від тривожних розладів. У 2019 році таких людей було 301 мільйон, що робить ці розлади найпоширенішими серед усіх психічних захворювань. Попри наявність ефективних методів лікування, лише близько 27,6% пацієнтів отримують необхідну допомогу. Це пов'язано з недостатньою обізнаністю про можливість лікування, браком інвестицій у служби психічного здоров'я, нестачею кваліфікованих спеціалістів та соціальною стигмою. Кожен з нас іноді відчуває тривогу, але для людей з тривожними розладами ці відчуття страху і занепокоєння можуть бути дуже інтенсивними і надмірними. Такі емоції часто супроводжуються фізичною напругою, а також іншими поведінковими та когнітивними симптомами. Їх важко контролювати, вони викликають значний дискомфорт і можуть тривати довго, якщо їх не лікувати. Тривожні розлади впливають на повсякденне життя, заважаючи нормальній діяльності та погіршуючи сімейні, соціальні, навчальні або робочі стосунки.

Розглядаючи молодь як вікову групу, варто відзначити, що цей період в житті людини є часом інтенсивних змін, викликаних вибором професії, вступом до навчального закладу, формуванням особистості та встановленням соціальних зв'язків. У цей період молодь стикається з великою кількістю нових викликів і завдань, які вимагають від неї адаптації та вирішення проблем. Зважаючи на важливість періоду молодості як часу інтенсивних змін та розвитку, важливо звернутися до питання тривожності серед цієї вікової категорії. В умовах постійних змін, нестабільності та невизначеності, що є характерними для періоду молодості, тривожність може стати серйозною проблемою для багатьох молодих людей. Поширеність тривожних розладів серед молоді викликає необхідність глибокого розуміння факторів, що спричиняють цей явище до яких можна віднести темперамент також.

Оскільки питання тривожності актуальне вже не перший день, його дослідженням займалися багато вчених, такі як: Зигмунд Фройд, Альфред Адлер, Карен Хорні, В. Н. Мясищев, А. Прихожан, П. Горностай, Т. Титаренкота ін.

Якщо розглядати вплив темпераменту на прояв тривожності у молоді, необхідно звернути увагу на те, що різні типи темпераменту можуть визначати, як особистість реагує на стресові ситуації та контролює свої емоції. Люди з високим рівнем емоційної чутливості, характерної для певних типів темпераменту, можуть виявляти більшу схильність до тривожних станів у стресових ситуаціях. Їхні емоційні реакції можуть бути більш інтенсивними, що впливає на загальний рівень тривоги. Актуальність дослідження впливу темпераменту на прояв тривожності у молоді стає ще більш наочною, оскільки в контексті інтенсивних змін, що супроводжують період молодості, розуміння ролі темпераменту може мати вирішальне значення для забезпечення психічного благополуччя молоді. Зазначені емоційні особливості можуть відігравати важливу роль у формуванні тривожних станів у молоді, підкреслюючи актуальність дослідження впливу темпераменту як фактора ризику для тривожних розладів у цій віковій групі. Такий підхід до проблеми тривожності у молоді не лише розширює розуміння її причин та механізмів, але і надає підґрунтя для розробки цільованих інтервенційних програм, спрямованих на попередження та лікування тривожних станів у цієї важливої вікової групи.

В свою чергу, вивченням феномену темпераменту займалися Іммануїл Кант, Вільгельм Вундт, Ернст Кречмер, Іван Павлов, Ганс Айзенк, Ян Стреляу, Б. Й. Цуканов та інші.

Враховуючи усе вище сказане, темою кваліфікаційної бакалаврської роботи було обрано «Особливості темпераменту як чинник тривожності у молоді». Вибір цієї теми дозволяє поглибити розуміння того, як темперамент впливає на рівень тривожності. Темперамент, як фундаментальна характеристика особистості, може значною мірою визначати, як людина реагує на стрес та які емоційні стани є для неї типовими. Це дослідження має практичну цінність, оскільки його результати можуть бути використані для покращення методів психологічної підтримки

молодих людей, допомагаючи їм ефективніше справлятися з тривожністю та забезпечувати своє психічне благополуччя.

Об'єкт дослідження: особливості тривожності у молоді.

Предмет дослідження: темперамент як чинник що впливає на прояв тривожності.

Мета: на основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження описати характер взаємозв'язку між типами темпераменту та проявом тривожності у молоді .

Гіпотеза нашого дослідження базується на припущенні, що існує значущий взаємозв'язок між типом темпераменту та рівнем тривожності у молоді, причому молодь з певними типами темпераменту (наприклад, меланхолічним або холеричним) має вищу схильність до проявів тривожності порівняно з іншими типами темпераменту (наприклад, сангвінічним або флегматичним).

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел систематизувати наявні трактовки понять «темперамент» та «тривожність», їх структури та компоненти, а також вивчити взаємозв'язок між темпераментом та рівнем тривожності, розглянувши основні психологічні та соціокультурні чинники, що впливають на формування тривожності у молоді.

2. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності серед молоді з різними типами темпераменту, проаналізувати отримані дані, визначити ступінь впливу типу темпераменту на рівень тривожності, та встановити наявність кореляції між цими показниками.

3. На основі результатів емпіричного дослідження визначити, які типи темпераменту підвищують ризик розвитку тривожних розладів порівняно з іншими та сформулювати рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молоді з урахуванням їхнього темпераменту.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використано теоретичний аналіз наукової літератури на тему типів темпераменту та проблеми тривожності, емпіричні методи такі як шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна та опитувальник для вивчення темпераменту Г. Айзенка.

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмі Excel. Графічне подання отриманих результатів здійснювалося за допомогою програми Excel.

База дослідження: українська молодь. У дослідженні взяли участь 41 респондент. Дослідження проводилось у період з 04. 06. 2024 по 09. 06. 2024. Для збору даних було використано онлайн-опитування за допомогою Google Forms.

Наукова новизна нашого дослідження полягає у виявленні специфічних взаємозв'язків між типами темпераменту та рівнем тривожності у молоді, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні особливості цієї вікової групи. Емпіричне дослідження рівня тривожності серед молоді надає нові дані, які можуть бути корисними для розробки стратегій психологічної підтримки у різних життєвих ситуаціях. Розробка методичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності у молоді з урахуванням їхнього темпераменту може бути використана у практичній психології та освітніх програмах.

Практична значущість проведеного дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки та корекції тривожності у молоді, з урахуванням особливостей кожного з темпераментів. Це сприятиме підвищенню психічної стійкості та загального емоційного благополуччя молодих людей. Крім того, отримані дані можуть бути корисними для психологів, педагогів та соціальних працівників у їхній практичній діяльності, дозволяючи їм більш точно визначати потреби молоді та надавати індивідуалізовану підтримку. Впровадження

рекомендацій, розроблених на основі дослідження, може допомогти знизити рівень тривожності у молоді та попередити розвиток тривожних розладів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ТРИВОЖНІСТЬ У МОЛОДІ

1.1. Теоретичні аспекти тривожності: визначення, складові та основні концепції.

Складні дискусії про природу та джерела тривоги виникли в четвертому столітті до нашої ери в медицині Гіппократа та філософії Арістотеля. Величезний масив доступних праць охоплює як часовий діапазон у тисячі років, так і різноманітні медичні, філософські, релігійні, психологічні та соціологічні дискурси. Термін «тривога», походить від індо-германської кореневої основи «angh», яка також з'являється в грецькій мові і означає відчуття стиснення, обмеження або задухи під тиском. Римський державний діяч і оратор Цицерон розрізняв «anxietas» як постійну схильність і «angor» як тимчасовий емоційний сплеск або реакцію [39].

Незважаючи на те, що слово «тривога» було давнім, воно рідко використовувалося як психологічне або психіатричне поняття до кінця 19 століття і набуло широкого поширення лише в 20 столітті. Обрі Льюїс зазначив, що у Psychological Abstracts було лише 3 академічні статті про тривогу в 1927 році; 14 у 1931 році; 37 у 1950 році; і 220 в 1960 році. Це не свідчить про те, що переживання тривоги було менш поширеним у минулому, ніж сьогодні; такі відчуття завжди були нормальними і розповсюдженими. Почуття паніки та страху, а також фізичні зміни, які часто їх супроводжують, такі як тремтіння, серцебиття та прискорене дихання, регулярно описуються в літературних, релігійних та медичних творах протягом століть. Однак ці відчуття рідко називали «тривогою». Зазвичай їх пояснювали як наслідок моральних чи релігійних недоліків або органічних фізичних вад чи хвороб. У 18-му та 19-му століттях значно зріс

інтерес до «нервових захворювань», але симптоми, які ми сьогодні називаємо тривогою, вважалися переважно фізичними за походженням. Наукові дебати зосереджувалися на питанні, яка конкретна фізична проблема була відповідальною.

Наприклад, видатний французький психіатр середини XIX століття Бенедикт Морель (1809 – 1873) стверджував, що симптоми тривоги спричинені захворюванням нервової системи. Впливовий угорський спеціаліст з вуха, носа та горла, тобто отоларинголог, Моріс Крішабер (1836 – 1883) вважав, що тривога викликана серцево-судинними порушеннями, і рекомендував для її лікування вживання кофеїну (з огляду на те, що тепер відомо, що кофеїн посилює почуття тривоги, це є досить іронічним). А Моріц Бенедикт (1835-1920), професор неврології Віденського університету, пояснював запаморочення, яке часто виникає під час панічних атак, проблемами у внутрішньому вусі [29].

Стрімке зростання використання терміну «тривога» почалося лише з публікацією у 1895 році новаторської статті Зигмунда Фрейда (1856-1939), засновника психоаналізу. Під змістовною назвою «На підставі відокремлення окремого синдрому від неврастенії під описом тривожного неврозу'», Фрейд стверджував, що тривогу слід відрізняти від інших форм нервових захворювань (або неврастенії). На його думку зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводить до виникнення неврозів та тривожності. Психолог виділив три типи тривоги: реалістичну, невротичну і моральну. Він розглядав тривогу, як сигнал, що попереджає Его про потенційну загрозу, що виникає з інстинктивних бажань. Его реагує на це, використовуючи оборонні механізми, такі як витіснення, заміщення, проекція, раціоналізація, регресія, сублімація та заперечення, які працюють на несвідомому рівні та викривляють реальність у сприйнятті особистості. Ці концепції З.Фрейда вплинули на дослідження тривожності не лише серед його послідовників, але й серед тих, хто розвивав ідеї за межами психоаналізу [21].

Алфред Адлер, австрійський психотерапевт та психолог, створив свою теорію в епоху, коли психоаналіз за Фрейдом вже став широко відомим, але все

ще перебував у стадії активного розвитку. Живучи та працюючи на початку 20-го століття, Адлер розробив альтернативний підхід до психотерапії, який відрізнявся від традиційних теорій свого часу. У цей період багато уваги приділялося розвитку нових концепцій та підходів у психології, особливо через зростання інтересу до психоаналізу та інших психотерапевтичних методів. Фройд був одним із провідних дослідників цього часу, проте його погляди не були єдиними в світі психології. Адлер віддавав перевагу іншому підходу до розуміння психічних проблем.

По-перше, Адлер підкреслював, що ціллю життя людини є подолання почуття меншості, а не лише редукція напруги та прагнення до задоволення, як вважав Фройд. Він вважав, що почуття меншості може стимулювати людину до саморозвитку та самовдосконалення, що в свою чергу може бути ключем до подолання тривожності.

По-друге, соціальний інтерес був однією з основних концепцій у теорії Адлера. Він вважав, що психологічне здоров'я людини залежить від її здатності діяти на користь суспільства. Цей аспект не мав такого значення у теорії Фройда. Дослідження показують, що соціальний інтерес сприяє надії та оптимізму, і є позитивною кореляцією з психологією щастя. Такий підхід Адлера є важливим у лікуванні тривожності, оскільки сприяє позитивному ставленню до життя та соціальній взаємодії.

По-третє, Адлер розглядав людину як цілісний організм, у той час як Фройд працював з фрагментованим поглядом на его, супер-его та ід. Це може бути корисно при розумінні причин тривожності, оскільки дозволяє враховувати ширший контекст особистості та її життєвого досвіду.

В цілому, теорія Адлера пропонувала новий погляд на психологію та психотерапію, що відкривало нові можливості для розуміння та лікування психічних проблем. Його підхід, хоч і відрізнявся від традиційних психоаналітичних теорій, знайшов своїх прихильників та дослідників, і його вплив відчувається й сьогодні в сучасній психології [33].

Карен Хорні, відома психоаналітик, у своїх працях зробила значний внесок у розуміння ролі тривожності в формуванні поведінки та особистості. Вона вважала, що тривожність є нормальним і необхідним аспектом життя, який можна використовувати для особистісного росту та змін. Хорні розробила концепцію «базової тривожності», яка стосується глибокого почуття невпевненості та безпорадності, що виникає з раннього дитинства.

Хорні визначала базову тривожність як відчуття дитини, яка відчувається ізольованою та безпорадною у потенційно ворожому світі. Різноманітні несприятливі фактори в оточенні можуть викликати цю невпевненість у дитині: пряма або непряма домінація, байдужість, непередбачувана поведінка, відсутність поваги до індивідуальних потреб дитини, брак реального керівництва, принижувальні ставлення, надмірне або недостатнє захоплення, відсутність надійного тепла, надмірна або недостатня відповідальність, надмірний захист, ізоляція від інших дітей, несправедливість, дискримінація, невиконані обіцянки, ворожа атмосфера тощо.

Хорні також вважала, що цей базовий конфлікт є актуальним для багатьох релігій і філософій, і він може бути метафорично представлений через теми світла і темряви, добра і зла, Бога і диявола. Вона стверджувала, що розвиток нормальної та патологічної особистості значною мірою залежить від навколишнього середовища, соціальних та сімейних стосунків, особливо взаємодії між батьками та дитиною.

Щоб впоратися з невпевненістю і конфліктом, які відчуває індивід, Хорні запропонувала концепцію невротичних тенденцій. Вона розробила тривимірну модель для пояснення напрямків, у яких можуть рухатися ці тенденції: до людей (комплаєнтні), проти людей (агресивні) або від людей (відсторонені). Згодом, у своїй роботі «Невроз і розвиток людини», Хорні деталізувала ці типи: комплаєнтний тип є підкореним і залежним, прагне задовольнити інших і приносить себе в жертву любові; агресивний тип зосереджений на майстерності, перевазі, домінуванні і має грандіозні амбіції; відсторонений тип

характеризується байдужістю, прийняттям, униканням емоційної залученості та відразу до зовнішнього впливу.

Здоровий індивід, за Хорні, може легко переміщатися між цими типами, адаптуючись до конкретної ситуації та оточення, тоді як невротична особистість фіксується на одному з них, що може призвести до розвитку розладів особистості [28].

Таким чином, Карен Хорні вважала, що базова тривожність, яка виникає з раннього дитинства через негативний досвід, може стати центральним аспектом особистості індивіда, впливаючи на його стосунки, самооцінку та здатність справлятися зі стресом. Реакції на цю тривожність можуть бути різними: прагнення до безпеки та захисту від інших, розвиток сильної незалежності та самодостатності або агресивна поведінка як захисний механізм проти відчуття безпорадності [38].

Тривога може розглядатися як: психічний феномен; окрема емоційна індивідуальність особистості; схильність людини до переживання хвилювання; стан високого занепокоєння. Занепокоєння проявляється не завжди, іноді людина залишається спокійною в певних ситуаціях. Термін «тривожність» використовується для позначення відносно стійких індивідуальних відмінностей у схильності людини відчувати цей стан. Ця особливість не завжди помітна в поведінці, але її ступінь можна визначити, виходячи з частоти та інтенсивності переживання тривоги [25].

Враховуючи, що досі немає єдиного визначення для терміну тривожності, слід розглянути декілька найбільш вдалих підходів. Перше визначення походить із DSM (Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів), стандартного ресурсу для професіоналів у сфері психічного здоров'я, укладеного Американською психіатричною асоціацією. Згідно з DSM, тривога це:

Насторожене очікування майбутньої небезпеки або нещастя, яке супроводжується відчуттям дисфорії або соматичними почуттями напруження. Об'єкт очікуваної небезпеки може бути внутрішнім або зовнішнім [30].

А ось дещо менш технічне визначення тривоги від американського психолога Девіда Барлоу:

Тривога — це стан настрою, орієнтований на майбутнє, у якому людина готова або підготовлена спробувати впоратися з майбутніми негативними подіями. Якщо спробувати описати тривогу словами, можна сказати: «Ця жахлива подія може повторитися, і я можу не впоратися з нею, але я повинен бути готовим спробувати».

Обидва визначення вказують на те, що тривога — це емоція (хоча DSM використовує термін «почуття», а Барлоу називає це «станом настрою»). Як ми всі знаємо, тривога — це не весело; це те, що DSM має на увазі під «дисфорією» (психологічний термін для неприємного відчуття). Наше тіло може поводитися незвичайним чином (нудота, розширення очей, прискорене серцебиття) — звідси посилання в DSM на «соматичні» відчуття. І в основі всього цього лежить уявлення про те, що ми можемо зіткнутися з серйозними проблемами.

Тісно пов'язане, але трохи інше поняття — це стрес. Стрес визначається як те, що ми відчуваємо, коли вважаємо, що не можемо впоратися з вимогами, які стоять перед нами. Він складається з двох елементів: проблеми та самосприйняття (зокрема, які не змогли впоратися з проблемою, про яку йдеться). Подібно до тривоги, стрес ґрунтується на системі боротьби або втечі. Це може викликати низку емоційних реакцій, включаючи, дуже часто, тривогу.

Також досить частим є питання, чим тривога відрізняється від страху. Насправді ці два терміни часто використовуються як взаємозамінні. Тим не менш, деякі дослідники роблять диференціацію, і зазвичай вона обертається навколо об'єкта наших емоцій. Страх зазвичай має чітку мету — можливо, побачити акулочий плавник під час плавання або небезпечний шматок автомобіля, який їде поруч із нами на автомагістралі — і часто він функціонує як свого роду екстрена реакція (бути легким переляком майже протиріччя в термінах). Але загалом все набагато менш однозначно, коли справа стосується тривоги. Замість ситуацій, у яких ми точно знаємо, що саме нас лякає, і коли наш страх незабаром зникне, коли загроза мине, ми можемо не знати, чому ми відчуваємо тривогу. Тривога

часто може бути менш інтенсивним почуттям, ніж страх. Воно може здаватися розпливчастим і аморфним - і саме тому його важко позбутися. Зрештою, якщо ми не знаємо, що викликає у нас тривогу, важко знати, як впоратися з цією проблемою. Деякі експерти припускають, що тривога – це почуття, яке ми відчуваємо, коли не можемо або не знаємо, як вжити заходів, щоб впоратися з загрозою. Тож велика собака, яка кидається на нас із оголеними зубами, швидше за все, спонукає нас до страшного спринту; занепокоєння щодо смерті швидше приймає форму настирливої тривоги, ніж простого страху [2].

П. Тілліх стверджував, що тривога є переживанням людиною власної скінченності. У його працях найчіткіше простежується різниця між страхом та тривогою. Страх має певний об'єкт, який можна побачити, зустріти і витерпіти. Знаючи, що це за об'єкт, людина може вступати з ним у боротьбу, тим самим зменшуючи свій страх. Тривога ж не має об'єкта, тому боротьба з нею або співучасть з нею неможливі. Тілліх зазначає, що людина, охоплена тривогою, повністю їй віддана і не має жодної опори. Це призводить до безпомічності, дезадаптації та неадекватних реакцій. Страх і тривога нероздільні, але їх можна розпізнати [22].

За словами А. Я. Гринечко, тривожність є індивідуальною психологічною особливістю, яка проявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі її виникнення [9].

У радянському просторі В. Н. Мясіщев був одним з перших хто розглянув проблему внутрішнього конфлікту, описуючи його як специфічне поєднання об'єктивних і суб'єктивних факторів. Цей конфлікт руйнує важливі стосунки особистості та сприяє стійкому переживанню емоційної напруги. Інтенсивність цієї напруги визначається особистісною значущістю порушених відносин. Основними моментами є протиріччя між можливостями особистості і вимогами, які до неї пред'являються, що є основою для виникнення тривожності. Акцент ставиться на переживанні та оцінці зовнішніх чинників. Саме значущість цих переживань визначає силу конфліктуючих емоцій, створюючи емоційне

напруження, яке сприймається як тривожність. Тривале утримання внутрішнього конфлікту сприяє збереженню та підсиленню рівня тривожності [6].

На основі проведеного теоретичного аналізу літератури з поняття тривожності, важливо розрізняти тривогу та тривожність. Тривога характеризується як епізодичні прояви стурбованості або сильного хвилювання, тоді як тривожність є стійким станом. Вона не пов'язана з конкретною ситуацією і проявляється постійно, супроводжуючи людину в різних видах діяльності [17].

Вітчизняний науковець А. Прихожан досліджує тривожність як емоційний дискомфорт та передчуття небезпеки. Він виділяє дві основні категорії тривожності: відкриту і приховану. Відкрита тривожність — це свідоме переживання, що виражається в діяльності як стан тривоги. Вона може приймати різні форми, такі як гостра, нерегульована або слабко регульована, які часто дезорганізують людську діяльність. Регульована тривожність може використовуватися як стимул для виконання відповідних дій, зазвичай в стабільних ситуаціях. Культивована тривожність пов'язана з пошуком «вторинної вигоди» від власної тривожності і вимагає певної особистісної зрілості, і, отже, частіше виникає в підлітковому віці. Прихована тривожність - це відчуття, яке в різній мірі неусвідомлюється, і виявляється або в надмірному спокої, нечутливості до реального неблагополуччя, навіть в запереченні його, або непрямим шляхом через специфічні форми поведінки. Це також може бути виявлено через неадекватний спокій, який може бути пов'язаний з компенсаційно-захисними механізмами для підтримки самооцінки, або через відхід від поточної ситуації [3].

Серед українських психологів дослідженням тривожності займалися П. Горностай та Т. Титаренко. За їх поглядами, тривожність представляє собою стан емоційної напруги, хвилювання та настороженості. Цей психічний стан супроводжується високим рівнем вразливості та душевним дискомфортом, особливо у ситуаціях невизначеності та очікування. Людина, відчуваючи тривожність, може недооцінювати себе та відчувати загострене почуття провини, переживати передчуття загрози для своєї рівноваги та балансу [20].

Дослідження О.О. Халік присвячене вивченню психологічних аспектів тривожності у практичних психологів-початківців на етапах ранньої та середньої дорослості. Автор розглядає тривожність як фактор, що сприяє дезадаптації психологів-початківців під час навчання у вищому навчальному закладі та адаптації до професійної діяльності. Встановлено, що особистісна тривожність має статистично значущі кореляційні зв'язки з різними аспектами дезадаптації, такими як психосоматична, мотиваційна, емоційно-вольова, когнітивна, характерологічна та поведінкова підструктури. Тривожність є фактором дезадаптованості та дезадаптації при вирішенні професійно-психологічних завдань, що проявляється у зниженні мотивації до професійної діяльності, погіршенні самопочуття, підвищенні емоційного дискомфорту, неприйнятті себе, аутоагресії, підозрілості, конфліктності, консерватизмі, зниженні загальної активності та погіршенні соціальної взаємодії. О.О. Халік підкреслює, що деструктивну тривожність можна трансформувати в конструктивну за умови впровадження системи психологічного супроводу, що сприятиме розвитку навичок регуляції та перетворення деструктивних впливів тривожності у психологів-початківців [23].

Тривожність як явище досліджувалась різними вченими протягом століть, і їхні роботи суттєво вплинули на сучасне розуміння цієї емоційної реакції. Починаючи з античних філософів та лікарів, таких як Гіппократ і Арістотель, термін «тривога» еволюціонував і набував різних значень. Перший систематичний підхід до розуміння тривожності запропонував Зигмунд Фройд, який виділив три типи тривоги: реалістичну, невротичну і моральну, і пов'язав її з конфліктами між біологічними потягами та соціальними заборонами. Його роботи надихнули таких дослідників, як Альфред Адлер, Карен Хорні та інших, на розвиток альтернативних теорій, що розширюють і поглиблюють наше розуміння тривожності.

Карен Хорні, зокрема, запропонувала концепцію «базової тривожності», яка виникає через несприятливі умови раннього дитинства. Вона розробила модель невротичних тенденцій, що описує три основні напрями реагування на тривогу:

комплаєнтний, агресивний та відсторонений типи поведінки. У радянському просторі В.Н. Мясищев та А. Прихожан вивчали проблему внутрішнього конфлікту та емоційної напруги, акцентуючи на значущості зовнішніх факторів і особистісних переживань. Українські психологи П. Горностай та Т. Титаренко розглядали тривожність як стан емоційної напруги, хвилювання та настороженості, підкреслюючи її вплив на самооцінку та передчуття загрози.

Таким чином, дослідження тривожності охоплюють широкий спектр підходів та теорій, починаючи від філософських роздумів античності до сучасних психоаналітичних та психологічних моделей. Внесок кожного з перелічених вчених – Зигмунда Фрейда, Альфреда Адлера, Карен Хорні, В. Н. Мясищева, А. Прихожана, П. Горностая та Т. Титаренко – допомагає нам краще розуміти та диференціювати різні аспекти тривожності, а також пропонує різноманітні підходи до її дослідження та лікування. Узагальнення їхніх праць дозволяє створити цілісну картину, яка враховує як біологічні, так і соціальні, психологічні та культурні чинники, що впливають на формування тривожних станів.

1.2. Фактори виникнення та прояви тривожності у молоді

У сучасному світі, молодь стикається з численними факторами, які впливають на їхні рівні тривожності. Один з таких факторів – це наявність хронічних захворювань, які погіршують якість життя і можуть призводити до тривожності, особливо стосовно майбутнього. Для зменшення цієї тривожності важливо, щоб молоді люди отримували інформацію про свої захворювання та отримували відповідне лікування. Крім того, період підготовки до екзаменів для студентів університетів може бути особливо напруженим, що призводить до природної реакції тривожності. Ефективні стратегії подолання стресу можуть значно зменшити цю тривожність.

Також важливо враховувати вплив соціального середовища на молодь. Студенти, які живуть подалі від родини, можуть стикатися з великою кількістю

викликів, таких як управління часом, фінансами, адаптація до нового середовища та формування власної ідентичності. Ці виклики можуть призводити до збільшеної тривожності у молоді [35].

Одним із ключових аспектів вивчення тривожності є визначення її причин. Причини особистісної тривожності в юнацькому віці лежать на соціальному, психологічному та психофізіологічному рівнях. На соціальному рівні тривожність зумовлена проблемами в комунікації. На психологічному рівні тривожність пов'язана з неадекватним сприйняттям особистістю самої себе. Вона виникає через конфліктну самооцінку, коли одночасно проявляються дві протилежні тенденції – прагнення високо себе оцінити та почуття невпевненості.

Психічно тривожність може проявлятися як напруга, заклопотаність, нервозність, почуття невизначеності, відчуття небезпеки, страх невдачі та неможливість прийняти рішення. Вона часто проявляється як безпорадність, невпевненість у собі, перебільшення значущості ситуацій та суб'єктивне відчуття безсилля перед ними [12].

При дослідженні причин виникнення тривожності у молоді важливо звернути увагу на дитячий період життя особистості. У більшості випадків саме стосунки з батьками є основною причиною розвитку тривожності з дитинства. Дитина навчається взаємодіяти зі світом через батьків, і модель комунікації з батьками проєктується на всі сфери життя (стосунки, навчання, робота, колектив, друзі).

Надійна прив'язаність дитини до близької людини в дитинстві є дуже важливою для її подальшого соціального та особистісного розвитку. Згідно з позицією Е. Еріксона, розвиток довіри є першою стадією психосоціального розвитку. Довіра виникає завдяки материнській турботі. Матері та інші дорослі, які піклуються про дитину, виражають свої цінності та установки через реакції на годування, відлучення від грудей та заспокійливу поведінку. Ці реакції передають дитині, як дорослі оцінюють тілесні функції, самостимуляцію та прийнятний рівень близькості та опіки. Діти, спостерігаючи за цими реакціями, розуміють, чи

вважають їх добрими або поганими, чи повинні вони хвилюватися і відчувати провину, або можуть заспокоїтися і відчутти себе в безпеці [8].

Ф. Березін визначив і описав шість стадій розвитку тривоги. На першій стадії, яка характеризується найменшою інтенсивністю тривоги, людина відчуває напруженість, настороженість та дискомфорт. Цей рівень тривоги слугує попередженням про можливі майбутні тривожні події, але не несе реальної загрози.

Друга стадія відзначається появою гіперстезичних реакцій, які можуть супроводжувати внутрішнє напруження або повністю його замінювати. На цій стадії стимули, що раніше були нейтральними, набувають значення і можуть викликати негативні емоції. Таку реакцію називають дратівливістю.

На третій стадії особистість починає відчувати неясну небезпеку, що викликає відчуття невизначеної загрози. Це і є стадія власне тривоги.

Четверта стадія характеризується переходом тривоги у страх. Людина конкретизує небезпеку, яка раніше була невизначеною, хоча об'єкти, що викликають страх, не завжди є реальною загрозою.

На п'ятій стадії людина відчуває жах, як зазначав Ф. Березін. З'являється відчуття невідвортної катастрофи. Ці почуття не пов'язані з конкретним об'єктом страху, а виникають через надмірну тривогу, яка не має чіткого змісту чи об'єкту, що викликав би такі сильні переживання.

Шоста стадія характеризується максимальною дезорганізацією поведінки та діяльності. Вона супроводжується тривожно-боязким збудженням, панічним пошуком допомоги і потребою в руховій розрядці [26].

Формування тривожності у молоді значною мірою визначається соціокультурними чинниками, що варіюються в залежності від культурних норм, сімейних цінностей та соціальних очікувань, властивих різним спільнотам. Ці фактори впливають не лише на прояви тривоги, але й на спосіб її вираження та ставлення до неї.

Одним із ключових соціокультурних чинників є культурні норми та ідіоми, які визначають, як тривога сприймається і виражається в різних спільнотах.

Наприклад, у деяких західних культурах, як-от єврейські, латиноамериканські чи італійські сім'ї, тривога часто проявляється через високу емоційність. Висловлювання своїх переживань у надмірно емоційній формі може здаватися перебільшенням для людей з інших культурних контекстів. Це підкреслює важливість розуміння культурних особливостей, які впливають на поведінку та емоційні реакції молоді.

Важливо зазначити, що у деяких культурах тривога може проявлятися переважно через фізичні симптоми. Наприклад, в Індії та Японії, тривога часто асоціюється з соматичними скаргами, такими як почервоніння обличчя або соматичні болі. Такі прояви можуть бути зумовлені страхом втратити обличчя або відчуттям сорому. У деяких випадках це може виглядати як obsесивно-компульсивні ритуали з погляду західної медицини. Такі культурні відмінності підкреслюють необхідність враховувати культурний контекст при діагностиці та лікуванні тривожних розладів.

У східних культурах, таких як Індія та Японія, фізичні прояви тривоги можуть включати соматичні симптоми або obsесивно-компульсивні ритуали. Наприклад, у Сінгапурі тривога може проявлятися як панічний розлад, відомий як коро, при якому людина боїться втягування статевих органів у тіло, що спричинить смерть. Такі специфічні прояви тривожності свідчать про глибокий зв'язок між культурними віруваннями та фізичними симптомами, які молодь може переживати в різних соціокультурних середовищах.

На Близькому Сході тривога часто виражається через психосоматичні симптоми, такі як болі в серці, слабкі нерви або тремтіння. У Латинській Америці та деяких карибських культурах тривожні розлади можуть проявлятися як *ataque de nervios*, що включає напади плачу, жар у грудях, відчуття неконтрольованого крику або фізичну агресію. Такі прояви є наслідком соціокультурного контексту, де стигматизація та сором щодо психічних захворювань є значними, і тому термін «нерви» є більш прийнятним для опису тривожних станів.

Сімейні та соціальні очікування також відіграють важливу роль у формуванні тривожності. У суспільствах, де існує високий тиск на досягнення

академічного успіху та соціального статусу, молодь може відчувати підвищену тривожність через страх невідповідності очікуванням. Це особливо актуально для культур, де колективістські цінності переважають над індивідуалістичними, і особисті досягнення розглядаються як відображення сімейної честі та престижу.

Загалом, соціокультурні чинники значною мірою визначають, як тривожність проявляється, сприймається та управляється у молоді. Врахування цих чинників є важливим для розробки ефективних стратегій діагностики, лікування та підтримки молодих людей, які стикаються з тривожністю, забезпечуючи культурно чутливий підхід до їхніх потреб та переживань [27].

У підсумку стає очевидним, що тривожність у молоді має мінливий характер, який залежить від різноманітних соціокультурних факторів. Починаючи від дитячого виховання та взаємодії з батьками, через внутрішні суперечності психіки до соціокультурних норм і очікувань, усі ці складові становлять кілька стадій формування тривоги в молоді. Наукові дослідження підтверджують, що існує пряма взаємодія між внутрішніми конфліктами та зовнішнім середовищем, що визначає ступінь тривожності та її вияви у різних культурних контекстах.

Отже, глибоке розуміння взаємодії між внутрішніми та зовнішніми чинниками, що впливають на тривожність молоді, є ключем до розробки ефективних стратегій діагностики, лікування та підтримки. Подальші дослідження у цьому напрямку можуть сприяти створенню більш ефективних підходів до роботи з молоддю, яка стикається з тривожністю, з огляду на їхні індивідуальні, сімейні та культурні потреби.

1.3. Роль темпераменту у формуванні тривожності молоді

Ще за часів античності людям кортіло дізнатися чому когось не бере жодна хворь, а хтось злягає після легенького вітру, чому кожна людина має свої особливі риси обличчя, чому комусь поталанило з атлетичною статуєю, а комусь не

допомагає жодна фізична активність. І саме у ті часи з'явилась одна з перших концепцій яка давала відповіді на ці «Чому?», ідея «чотирьох стін» батьком якої став лікар та філософ – Гіппократ (350 р. до н.е.). Безпосередньо термін «темперамент» (лат. *temperamentum*) був введений Клавдієм Галеном (II ст. н.е.) який доповнив гуморальну теорію Гіппократа, яка стверджує що темперамент залежить від поєднання та співвідношення чотирьох основних рідин нашого тіла. На думку Галена, у разі переваги в організмі людини «гарячої» крові «*sanguis*», поведінці стають притаманні риси сангвістичного темпераменту – енергія, впертість, рішучість. Якщо ця «гаряча» кров охолоджується «надлишковим слизом» «*phlema*», проявляється флегматичний темперамент, характерними рисами якого є холоднокровність, спокій. Утворенню холеричного темпераменту сприяє їдка жовч «*chloe*», а концентрація великої кількості зіпсованої «чорної» жовчі «*melan chloe*» формує меланхолічний темперамент [16].

Спираючись на гуморальну теорію Гіппократа та Галена, німецький філософ – ідеаліст Іммануїл Кант, запропонував власну характеристику типів темпераменту. На відміну від своїх попередників, Кант притримувався думки, що темперамент пов'язаний з активністю психічної діяльності та почуттів, та виділяв чіткі психологічні патрони поведінки. Філософ дав формальний опис чотирьох видів темпераменту, наблизивши концепцію до безпосередньо психологічного та характерологічного розуміння: тип сангвінік та меланхолік, він відносив до темпераментів «почуттів», а холерика та флегматика до темпераментів «дій» [10].

Вільгельм Вундт (1832 – 1920), німецький психолог і філософ, вивчав емоції та час реакції в своїй лабораторії з метою встановлення загальних закономірностей психічних властивостей. Він виявив, що люди відрізняються за темпераментом. Вундт розглядав темперамент як схильність, пов'язану з потягами і емоціями. Він виділив чотири типи темпераменту: сангвінік, холерик, меланхолік і флегматик. Кожен з цих типів характеризується певним рівнем сили і швидкості емоційних реакцій. Вундт вважав, що кожен тип темпераменту має свої переваги і недоліки, і вміння жити полягає в тому, щоб використовувати кожен тип в залежності від ситуації. На відміну від Канта, який розглядав типи

темпераменту як строго окремі категорії, Вундт ввів поняття двовимірної системи розрізнення типів темпераменту [13].

На початку 20-го століття в психології спостерігалася тенденція переходу від чисто теоретичних і філософських роздумів до емпіричних досліджень. Це також стосується темпераменту. У першій чверті століття емпіричні дослідження темпераменту набули популярності переважно в Європі. Неможливо згадати всі дослідження, проведені протягом цього періоду, але одним з найвпливовіших внесків у подальші дослідження темпераменту став внесок вченого з Нідерландів, Герарда Гейманса. Він провів значне дослідження, спрямоване на встановлення основних аспектів темпераменту та визначення ролі успадкованості та середовища у формуванні темпераментних рис. У 1905 році Гейманс та його співробітник, Енно Д. Віерсма, розповсюдили анкету серед понад 3000 лікарів, які повинні були оцінити поведінку та психічні характеристики родин. Після аналізу даних з 400 сімей вони виділили три основні виміри темпераменту: активність, емоційність та первинно-вторинна функція. Результати дослідження Гейманса вказують на значну роль генетичних та середовищних чинників у формуванні темпераменту [36].

Не менш вагомий внесок у дослідження темпераменту зробив Ернст Кречмер, видатний німецький психіатр, який розробив системну теорію темпераменту, вивчаючи зв'язок між будовою тіла та психічними характеристиками людини. У своїй роботі «Конституція та характер», опублікованій у 1921 році, він висунув гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між типом фізичної будови та типом темпераменту особистості. Кречмер визначив три основних типи темпераменту: шизотимічний, циклотимічний і іксотимічний. Він припустив, що особи з різними фізичними характеристиками мають різні темпераменти, які впливають на їхню поведінку та психічний стан. Кожен з цих типів темпераменту має свої характеристичні риси і схильності до певних психічних розладів. Результати досліджень Кречмера були широко використані в психіатрії та психології, хоча пізніше деякі з його концепцій були переглянуті та переосмислені [11].

На початку 20-го століття лауреат Нобелівської премії Іван Петрович Павлов, виступаючи з лекцією в Петербурзі, ввів поняття про тип нервової системи (ТНС). Перше експериментальне дослідження ТНС було проведено не самим Павловим, а його учнем Никифоровським, який у своїй докторській дисертації 1910 року охарактеризував поведінку трьох типів собак за ознаками умовних рефлексів. Павлов висунув гіпотезу, що будь-яка поведінка керується центральною нервовою системою (ЦНС). Він помітив індивідуальні відмінності в кондиціонуванні у собак, які виражалися в таких характеристиках, як швидкість, ефективність, точність, інтенсивність, довговічність і змінність умовних рефлексів [20].

Павлов визначив, що ці відмінності зумовлені певними властивостями нервової системи: силою збудження, силою гальмування, врівноваженістю та рухливістю нервових процесів. Сукупність цих властивостей утворює типи нервової системи, які він розглядав як фізіологічний еквівалент темпераментів. Він виділив чотири основні типи нервової системи, відповідні давньогрецьким типам темпераментів: сангвінічному, холеричному, флегматичному та меланхолічному.

Його дослідження показали, що ці типи можна пов'язати з конкретними фізіологічними та поведінковими характеристиками. Наприклад, сангвінічний тип характеризується сильною і врівноваженою нервовою системою з високою рухливістю нервових процесів, що відповідає активному і соціально адаптивному темпераменту. Холеричний тип має сильну, але не врівноважену нервову систему з високою рухливістю, що проявляється в імпульсивності та емоційній нестабільності. Флегматичний тип має сильну, врівноважену і менш рухливу нервову систему, що відповідає спокійному і стабільному темпераменту. Меланхолічний тип характеризується слабкою нервовою системою з низькою рухливістю, що призводить до схильності до тривоги та депресії.

Ці висновки Павлова мали глибокий вплив на подальші дослідження в галузі психології та фізіології. Його підхід до вивчення темпераменту на основі

фізіологічних процесів заклав основу для сучасних нейронаук, які досліджують зв'язок між нервовою системою і поведінкою [1].

Сучасні погляди на темперамент сягають корінням у дві теорії, що склалися на початку другої половини XX століття в Європі та США. Європейський підхід до темпераменту базується на теорії темпераменту Айзенка і є відправною точкою для теорій, які зосереджені в основному на темпераменті дорослих. Сучасний американський підхід до темпераменту, з іншого боку, сягає корінням у теорію Томаса та Чесса та зосереджується на темпераменті дітей.

Ганс Айзенк був провідним психологом, який розвинув теорію темпераменту, базуючись на власних дослідженнях та попередніх роботах у галузі психології. Він поєднав ідеї ранніх вчених, таких як Гіппократ, Гален та Карл Юнг, з сучасними даними із фізіології та психології для створення концепції темпераменту. Його теорія включає три основні розміри темпераменту: психотизм, екстраверсію і нейротизм (PEN).

Айзенк розглядав темперамент як властивість особистості, яка має біологічну базу. Він припускав, що різні люди мають різні рівні цих розмірів, що впливають на їхню поведінку та реакції на оточуючий світ. Зокрема, екстравертність характеризується схильністю до активності та високим рівнем суспільної взаємодії, тоді як інтровертність виявляється у відведенні та усамотненні.

Нейротизм, за словами Айзенка, відображає ступінь емоційної стабільності або нестабільності особистості. Люди з високим рівнем нейротизму можуть бути схильними до тривожності, роздратованості та депресії, тоді як ті, хто мають низький рівень цього розміру, зазвичай є емоційно стійкими і спокійними. Психотизм - це розмір, який відображає ступінь відхилення від соціальних норм та поведінкових стандартів. Люди з високим рівнем психотизму можуть бути схильними до агресивності, безжальності та безвідповідальності.

Загалом, теорія Айзенка надає унікальний погляд на темперамент як біологічно обумовлену характеристику особистості, яка впливає на широкий спектр її поведінкових та емоційних проявів [29].

І Павлов, і Айзенк ототожнюють свої типології з темпераментами Гіппократа-Галена. У системі Айзенка меланхолійний, холеричний, флегматичний і сангвінічний темпераменти є результатом різних комбінацій суперфакторів екстраверсії (E) і невротизму (N). Павловські типи нервової системи засновані на конфігураціях чотирьох властивостей нервової системи: сила збудження, сила гальмування, врівноваженість та рухливість нервових процесів.

Тотожність цих трьох типологій дозволила нам (а) вивести та оцінити гіпотези щодо відмінностей між чотирма темпераментами Гіппократа-Галена стосовно сили, рухливості та врівноваженості нервових процесів збудження та гальмування, (б) вивести та перевірити гіпотези щодо взаємозв'язку між типологією Айзенка та типами нервової системи Павлова, і (в) висунути гіпотези щодо зв'язку між суперфакторами екстраверсії та невротизму і властивостями павлівської нервової системи, виміряними за допомогою Павлівського опитувальника темпераменту (Pavlovian Temperament Survey, PTS).

Гіпотези були перевірені на трьох вибірках, що склалися з 159, 102 і 112 дорослих відповідно. Більшість результатів відповідали прогнозам. Основна розбіжність полягає в тому, що сангвінічний темперамент виглядає таким же неврівноваженим, як і холеричний. Однак, якщо низька врівноваженість останнього зумовлена слабкими гальмівними процесами, то низька врівноваженість першого зумовлена несподівано сильними процесами збудження у сангвінічному темпераменті [40].

Темперамент, як один із ключових аспектів людської особистості, значною мірою впливає на психологічне благополуччя, включаючи рівень тривожності. Дослідження показують, що різні типи темпераменту можуть по-різному сприяти виникненню та прояву тривожних станів. Цей вплив може варіюватися залежно від індивідуальних характеристик, спадкових факторів та навколишнього середовища. Аналіз існуючих досліджень у цій сфері дає можливість краще зрозуміти, як саме темперамент зумовлює схильність до тривожності, та які психологічні механізми лежать в основі цього зв'язку.

Неведомська Є.О. та Михайловська Т.О. вважають, що існує прямо пропорційна взаємозалежність між типом темпераменту та рівнем особистісної тривожності. На основі свого дослідження вони дійшли висновку, що респонденти з домінуючим типом темпераменту меланхоліка схильні до високого рівня особистісної тривожності. Це пояснюється тим, що меланхоліки мають слабку нервову систему, яка характеризується емоційною нестійкістю (нейротичністю), що зумовлює високий рівень тривожності та зменшує можливість саморегуляції. Холерики також демонструють високий рівень особистісної тривожності. Для холериків характерна емоційна нестійкість через неврівноваженість нервових процесів, однак сильна нервова система дозволяє з віком збільшувати можливість саморегуляції та зменшення рівня тривожності. Сангвініки та флегматики показують помірні та низькі рівні особистісної тривожності завдяки їхній сильній нервовій системі та емоційній стійкості, що забезпечує стійкість до зовнішніх подразників.

Аналіз вікових особливостей прояву особистісної тривожності показав, що молодші респонденти частіше мають високий рівень тривожності, особливо серед меланхоліків та холериків, тоді як у старших респондентів спостерігається тенденція до зниження рівня тривожності серед холериків.

Таким чином, у результаті експериментального дослідження виявлено прямо пропорційну взаємозалежність рівня особистісної тривожності від типу темпераменту. Меланхолійний тип темпераменту обумовлений слабкою нервовою системою і характеризується емоційною нестійкістю (нейротичністю), що й зумовлює високий рівень особистісної тривожності у меланхоліків. Крім того, слабкість нервової системи зменшує можливість для саморегуляції проявів високої особистісної тривожності у меланхоліків. Для більшості холериків також характерна висока особистісна тривожність у зв'язку з неврівноваженістю їх нервових процесів, а відтак, і емоційною нестійкістю. Але враховуючи, що холерики мають сильну нервову систему, можна стверджувати, що з віком збільшується можливість саморегуляції і зменшення рівня особистісної тривожності. Флегматики та сангвініки мають сильну нервову систему, вони є

емоційно стійкими типами, для яких характерна стійкість по відношенню до зовнішніх подразників. Тому в них переважає низький та помірний рівні особистісної тривожності [31].

У науковій праці Т. М. Васецької, присвяченій впливу темпераменту на індивідуально-психологічний стиль навчальної діяльності, підкреслюється, що аналіз внутрішньої структури темпераменту виявляє значні труднощі, зумовлені відсутністю єдиного змісту та системи в звичайних психологічних характеристиках темпераменту. Через це Т. М. Васецька вказує на необхідність виділення трьох основних компонентів темпераменту: загальної активності індивіда, його моторики та емоційності. Кожен з цих компонентів має також складну структуру [5].

Зважаючи на дані досліджень Б. Й. Цуканова, різні типи темпераменту виявляють різний рівень тривожності через їхнє унікальне сприйняття часу та реакцію на нього. Перш за все, «поспішні» типи, такі як холероїди і сангвіноїди, схильні до постійного відчуття дефіциту часу та поспішання. Це може викликати значний рівень тривожності через постійний стрес, пов'язаний з потребою досягти цілей швидко. Їхня тривога може бути спричинена нестачею часу та бажанням уникнути відчуття втрати контролю. На відміну від них, «спокійні» типи, такі як меланхоліди та флегматіди, можуть відчувати тривогу через відчуття нудьги або відчуження від часу. Вони можуть бути менш схильні до поспішання та більш схильні до відчуття, що час “стоїть” або пролітає. Цей різний підхід до сприйняття та реакції на час має важливе значення для розвитку стратегій управління тривожністю та стресом, особливо в контексті психологічного консультування та терапії [19].

Ю. З. Гільбух зазначає, що темперамент є одним з найважливіших факторів, який необхідно враховувати при організації індивідуального навчання школярів. Він підкреслює, що чисті типи темпераментів зустрічаються дуже рідко, переважно вони змішані. Гільбух також наголошує, що педагог, який реалізує особистісно-орієнтоване навчання, повинен навчитися керувати темпераментом учня, а не придушувати його [7].

М. Варій вважав, що темперамент є стійкою властивістю особистості, яка виражає унікальну індивідуальну динаміку психіки та поведінки і проявляється однаково у різних видах діяльності, незалежно від їхнього змісту, мети та мотивів [4].

Розуміння проявів тривоги в різних типах темпераменту за типологією Айзенка важливо для вивчення психології особистості та розвитку ефективних методів психотерапії. Кожен тип темпераменту має свої унікальні характеристики, які впливають на способи прояву тривоги.

Екстравертні особистості, зазвичай енергійні та суспільні, можуть відчувати тривогу у нових або невідомих соціальних ситуаціях через відсутність впевненості в собі та потребу в підтримці від інших. Вони можуть переживати тривогу через відчуття відокремленості або нестабільності у відносинах з іншими. Особистості з високим рівнем нейротизму схильні до інтенсивних емоційних переживань, що може призводити до постійного стану тривоги. Вони можуть реагувати занадто сильно на стресові події та турботи, і мати труднощі в контролі своїх емоцій, що призводить до високого рівня тривоги. Особистості з психотичним темпераментом можуть проявляти тривогу у формі агресивності, непередбачуваності та імпульсивності. Вони можуть реагувати на стрес схильністю до вибухів гніву або неадекватних реакцій, що може викликати тривогу в їх оточенні [34].

Ян Стреляу, видатний польський психолог, зробив значний внесок у розуміння впливу темпераменту на прояв тривожності. Його «Теорія регуляції рівня стимуляції» (Regulative Theory of Temperament, RTT) пропонує глибокий аналіз того, як різні типи темпераменту впливають на індивідуальні реакції на стресові ситуації, включаючи тривожність. Згідно з цією теорією, темперамент визначає спосіб, яким людина регулює рівень стимуляції, щоб підтримувати оптимальний баланс між збудженням і спокоєм. Одним із ключових аспектів темпераменту в теорії Стреляу є емоційна реактивність, яка визначає інтенсивність емоційної відповіді на різні стимули. Люди з високою емоційною реактивністю схильні до сильніших і більш частих емоційних реакцій, що робить

їх більш вразливими до тривожних станів. Вони швидше відчувають тривогу в стресових ситуаціях і важче контролюють свої емоції.

Іншим важливим параметром темпераменту є персеверативність, яка стосується тривалості реакцій на стимул після його припинення. Особи з високим рівнем персеверативності мають тенденцію до тривалого переживання негативних емоцій, що може сприяти затяжним станам тривожності. Вони довше залишаються в стані занепокоєння після завершення стресової ситуації. Також важливим фактором є сенситивність – здатність реагувати на слабкі сенсорні стимули. Люди з високою сенситивністю мають підвищену чутливість до слабких стимулів, що може зробити їх більш схильними до тривожних реакцій навіть на незначні подразники. Така чутливість означає, що вони частіше сприймають оточуючий світ як загрозливий, що підвищує рівень тривожності.

Активність також відіграє важливу роль у регуляції рівня стимуляції. Вона стосується загального рівня фізичної та психічної енергії, яку людина витрачає на різні види діяльності. Стреляу припускав, що люди з низьким рівнем активності можуть мати менше відволікаючих чинників, що дозволяють уникнути тривоги, тоді як висока активність може допомогти в зниженні рівня тривожності через залучення до фізичних і соціальних активностей.

Таким чином, теорія Яна Стреляу демонструє, що різні аспекти темпераменту мають значний вплив на прояв тривожності. Емоційна реактивність, персеверативність, сенситивність і активність визначають, наскільки інтенсивно і тривало людина реагує на стресові ситуації, та як вона справляється з тривожністю. Ці знання важливі для розуміння індивідуальних відмінностей у реакціях на стрес і для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки і терапії [37].

Розглянута інформація свідчить про еволюцію розуміння темпераменту та його зв'язку з тривожністю. Починаючи з ранніх концепцій від Гейманса та Кречмера до сучасних досліджень Айзенка, Чесса та інших, відзначається поступове уточнення і розширення уявлень про темперамент та його вплив на

психологічні характеристики особистості. Різноманітність підходів вказує на складність цієї проблеми і важливість подальших досліджень.

Одним із ключових висновків зазначених теорій є те, що різні типи темпераменту можуть впливати на рівень тривожності особистості. Враховуючи різноманітні аспекти темпераменту, від екстраверсії до нейротизму, можна спостерігати варіації у сприйнятті та реакції на стресові ситуації. Це підкреслює важливість індивідуального підходу в психологічній практиці та розробці стратегій управління тривожністю.

Загалом, розуміння впливу темпераменту на тривожність має значення для розвитку психологічних та медичних підходів до лікування тривожних розладів. Подальші дослідження в цій області можуть сприяти розробці ефективних стратегій діагностики та терапії, а також поглибленню нашого розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі тривожності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ТРИВОЖНІСТЬ У МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, яке розглядає вплив темпераменту на прояв тривожності, є важливим кроком до розуміння психологічних особливостей особистості та їх взаємозв'язків у молодіжному середовищі. Для цього дослідження були обрані методики, що дозволяють глибоко і різнобічно оцінити рівень тривожності та характеристики темпераменту. Зокрема, використовувалися шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна та опитувальник для вивчення темпераменту Г. Айзенка. Вибір цих інструментів обґрунтований їх високою валідністю та надійністю, а також широким застосуванням у психологічних дослідженнях.

Формат опитування за допомогою Google Forms був обраний через кілька ключових причин. По-перше, цей інструмент забезпечує зручність і доступність для респондентів, що підвищує ймовірність отримання чесних і точних відповідей. По-друге, Google Forms дозволяє автоматизувати збір та аналіз даних, що є критично важливим для забезпечення точності та ефективності дослідження. Нарешті, використання онлайн-опитування забезпечує більшу анонімність, що може знизити рівень соціально бажаних відповідей і підвищити достовірність отриманих даних.

У дослідженні взяли участь 48 респондентів віком від 18 до 30 років, проте через перевищення допустимої норми за шкалою неправди в опитувальнику Айзенка результати 7 респондентів були визнані нерелевантними. Таким чином, остаточна вибірка становила 41 респондента, з яких 25 були жінки та 16 – чоловіки. Така вибірка дозволяє провести статистично значущий аналіз і зробити висновки щодо впливу темпераменту на тривожність у молодіжній групі, що має

велике значення для розробки психологічних інтервенцій та програм підтримки молоді.

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна є однією з найвідоміших методик для дослідження психологічного феномену тривожності. Цей опитувальник складається з 40 висловлювань, з яких 20 присвячені оцінці тривожності як стану (реактивної або ситуативної тривожності), а інші 20 – визначенню тривожності як особистісної риси (властивості тривожності). Спілбергер визначає стан тривожності як суб'єктивні, свідомо сприйняті відчуття загрози і напруги, що супроводжуються активацією або збудженням автономної нервової системи. Тривожність як риса особистості, за Спілбергером, є мотивом або набутою поведінковою диспозицією, що змушує індивіда сприймати широке коло об'єктивно безпечних обставин як загрозливі, реагуючи на них непропорційно інтенсивною тривогою.

Особливістю шкали Спілбергера-Ханіна є те, що вона дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976), яка адаптована до локальних умов та мови. Реактивна (ситуативна) тривожність вимірює стан суб'єкта в конкретний момент часу, характеризуючись емоціями напруги, занепокоєння, заклопотаності та нервозності, що виникають як реакція на стресову ситуацію. Цей стан може змінюватися за інтенсивністю та динамікою у часі [15].

Особистісна тривожність, навпаки, оцінює стійкі аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, тобто тенденцію сприймати багато ситуацій як загрозливі, що викликає відповідні емоційні реакції. Висока особистісна тривожність є індикатором схильності до переживання станів тривоги навіть у повсякденних обставинах, що може призводити до емоційних і невротичних зривів та психосоматичних захворювань.

Процедура проведення опитування передбачає інструкцію для респондентів: «Прочитайте уважно кожне з наведених речень і оберіть відповідь, яка найкраще описує ваші почуття в даний момент». Результати оцінюються за шкалою від 20

до 80 балів, де вищий підсумковий показник свідчить про вищий рівень тривожності. Оцінки можуть бути інтерпретовані як низька тривожність (до 30 балів), помірна (31-44 бали) та висока (45 і більше балів).

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна широко використовується у клінічній практиці завдяки своїй простоті та ефективності. Вона дозволяє оцінити рівень тривожних переживань, спостерігати за станом пацієнта в динаміці та пропонувати рекомендації для корекції поведінки. Особам з високим рівнем тривожності рекомендується розвивати впевненість та успішність, зміщуючи акцент з зовнішньої вимогливості на змістовне осмислення діяльності. Для низькотривожних особистостей важливо підвищувати активність і мотивацію, наголошуючи на відповідальності у вирішенні завдань. Таким чином, шкала Спілбергера-Ханіна є цінним інструментом для психологів і медичних фахівців, спрямованим на глибоке розуміння та ефективне управління тривожними станами [24].

Методика Айзенка є однією з найпопулярніших психодіагностичних методик, що використовуються для оцінки темпераменту. Вона призначена для вимірювання двох основних якостей вищої нервової діяльності (ВНД) – екстраверсії-інтроверсії та емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму). Айзенк, розробляючи свій опитувальник у 1964 році, врахував, що ці дві якості визначають широку різноманітність типів особистості. Екстраверсія та інтроверсія пов'язані з вираженістю процесів збудження та гальмування в корі головного мозку, причому екстраверти та інтроверти розглядаються як полярно протилежні особистості.

Екстраверти – це впевнені в собі, ризиковані, гарячковиті люди, що діють під впливом моменту, є імпульсивними, безтурботними, оптимістичними і люблять спілкування. Вони не контролюють свої емоції та почуття. Інтроверти, навпаки, спокійні, стримані, віддалені від усіх, крім найближчих людей. Вони завжди контролюють свої почуття, рідко бувають агресивними, люблять порядок і серйозність у прийнятті рішень.

Нейротизм або емоційна нестабільність характеризується емоційною збудженістю і схильністю до психопатологічних проявів в емоційній сфері. Людина з високим рівнем нейротизму є емоційно нестійкою і більше покладається на емоційну, а не вольову регуляцію.

Опитувальник Айзенка складається з 57 запитань, з яких 24 присвячені оцінці екстраверсії-інтроверсії, інші 24 – нестабільності-стабільності, а решта 9 запитань входять у шкалу відвертості (шкалу неправди), яка оцінює вірогідність результатів дослідження. Обробка опитувальника починається зі шкали відвертості: якщо респондент набирає більше 5 балів за цією шкалою, його відповіді вважаються нещирими і виключаються з подальшого аналізу.

Після цього підраховуються бали за шкалою екстраверсії та нейротизму. Вирахування фактора екстраверсії-інтроверсії в балах здійснюється за наступними критеріями:

- 0-2 бали: вкрай виражена інтроверсія
- 3-7 балів: виражена інтроверсія
- 8-11 балів: помірна інтроверсія
- 12-15 балів: помірна екстраверсія
- 16-18 балів: виражена екстраверсія
- 19-24 бали: вкрай виражена екстраверсія

Фактор нейротизму оцінюється так:

- 0-2 бали: вкрай мало виражений нейротизм
- 3-7 балів: мало виражений нейротизм
- 8-11 балів: помірний нейротизм
- 12-15 балів: виражений нейротизм
- 16-18 балів: досить виражений нейротизм
- 19-24 бали: вкрай виражений нейротизм

Якщо респондент набирає 12 і більше балів за шкалою екстраверсії, його вважають екстравертом; менше 12 балів – інтровертом. Аналогічні критерії

застосовуються і для шкали нейротизму: 12 і більше балів – висока емоційна нестабільність (нейротизм), менше 12 балів – емоційна стабільність.

Ця методика є важливим інструментом для вивчення темпераменту та емоційної стабільності, дозволяючи психологам та дослідникам глибше зрозуміти особистісні особливості індивідів, що є ключовим для ефективної психотерапії, консультування та особистісного розвитку [14].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

Дослідження розпочалося зі збору інформації шляхом опитування за допомогою Google Forms. Після цього отримані результати були проаналізовані та систематизовані для подальшого дослідження. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна широко використовується для вимірювання рівнів тривожності в індивідів, розділяючи їх на реактивну та особистісну тривожність. Реактивна тривожність відображає тимчасовий емоційний стан, який виникає в результаті стресових ситуацій, тоді як особистісна тривожність є більш стабільною характеристикою, яка вказує на схильність до тривоги в різних життєвих обставинах. На діаграмі 2.1. відображений відсотковий розподіл реактивної та особистісної тривожності серед 41 респондента.

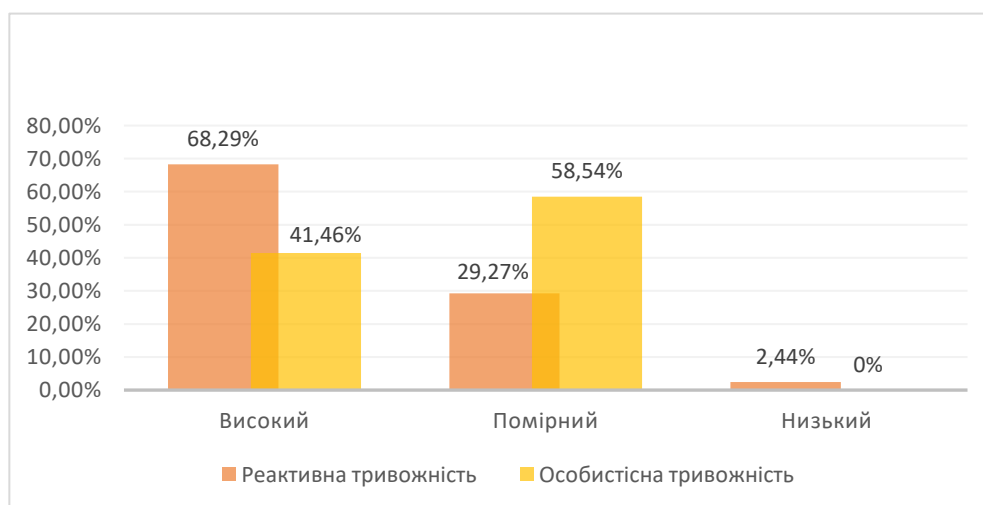


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення показників реактивної та особистісної тривоги за шкалою тривоги Спілбергера - Ханіна

Результати показали, що високий рівень реактивної тривожності має 28 осіб, що становить 68,29% від загальної вибірки. Це свідчить про те, що значна частина опитаних відчуває сильну тривогу в відповідь на поточні стресові ситуації. Помірний рівень реактивної тривожності має 12 осіб, або 29,27%, що вказує на помірну реакцію на стрес у цих респондентів. Лише 1 респондент (2,44%) має низький рівень реактивної тривожності, що свідчить про незначну емоційну реакцію на стресові фактори. Високий рівень особистісної тривожності мають 17 осіб, що становить 41,46% від загальної вибірки. Це свідчить про те, що майже половина респондентів постійно відчувають підвищений рівень тривоги незалежно від конкретних ситуацій. Помірний рівень особистісної тривожності має 24 респонденти, що складає 58,54%. Це вказує на те, що більшість людей мають середній рівень схильності до тривоги. Немає жодного респондента з низьким рівнем особистісної тривожності, що підкреслює загальну тенденцію до підвищеної тривожності серед опитаних.

Аналіз результатів за діаграмою 2.1. показує, що більшість респондентів схильні до високого або помірного рівня тривожності, як реактивної, так і особистісної. Це може свідчити про підвищений рівень стресу в досліджуваній популяції або про загальну схильність до тривожності серед цих осіб.

Діаграма 2.2. відображає відсотковий розподіл за типами темпераменту, які були визначені за допомогою методики Айзенка. Ця методика базується на анкетуванні, яке дозволяє визначити тип темпераменту респондента за його відповідями на серію питань.

В результаті були отримані такі дані:

Холериками виявились 17 людей, а тобто 41,46% від загальної вибірки. Холерики є енергійними, імпульсивними, схильні до швидких рішень та дій. Їм властива висока активність і схильність до емоційних спалахів.

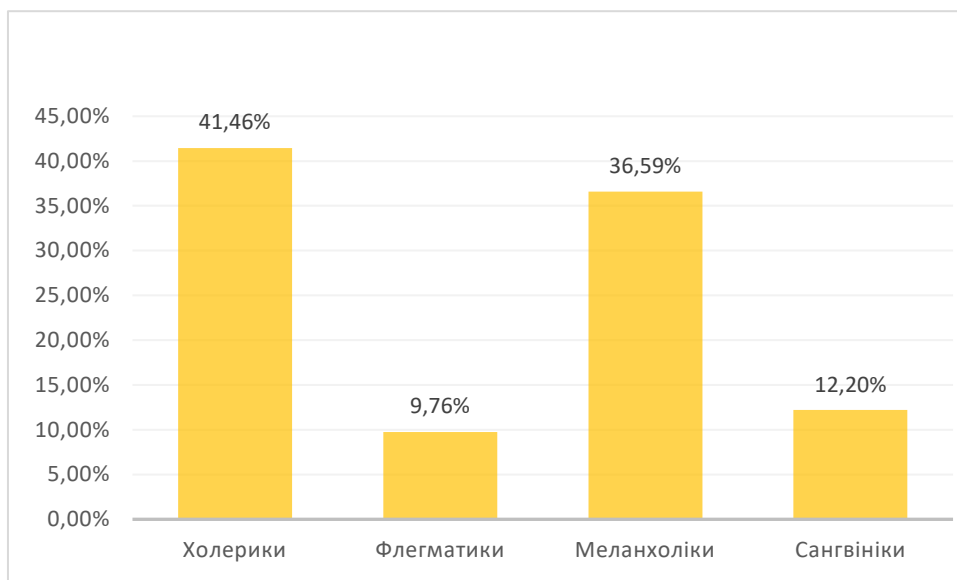


Рис 2.2. Відсоткове співвідношення типів темпераменту за опитувальником для вивчення темпераменту Г. Айзенка

До Флегматиків належать 4 людини (9,76%). Представники цього типу темпераменту спокійні, врівноважені, витривалі, повільні в діях і прийнятті рішень. Вони відрізняються стабільністю настрою і емоційною стійкістю.

У групі меланхоліків – 15 людей (36,59%). Ці люди чутливі, схильні до переживань, часто занурюються в себе. Вони схильні до рефлексії і мають високу емоційну чутливість.

Сангвініками є 5 респондентів (12,20%). Сангвініки товариські, оптимістичні, енергійні та активні. Вони легко знаходять спільну мову з іншими і швидко адаптуються до змін.

Наступна діаграма 2.3. зображує співвідношення високого рівня тривожності, значення якого було отримано в результаті визначення середнього показника від суми реактивної та особистісної тривожності, та типу темпераменту.

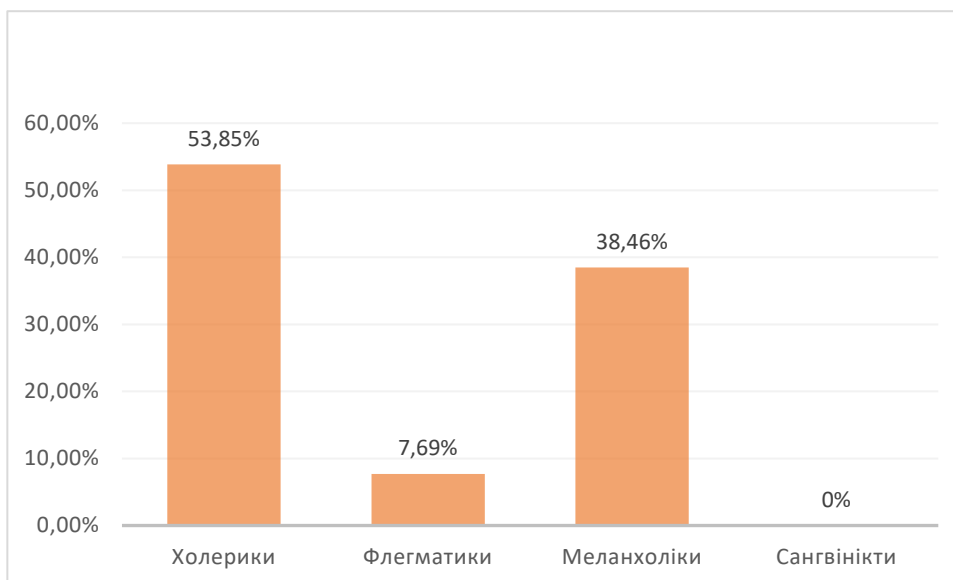


Рис. 2.3. Співвідношення високого рівню тривожності та типу темпераменту

Так можна побачити що серед холериків відзначається найвищий відсоток високого рівню тривожності – його мають 14 респондентів а тобто 53,85% від загальної кількості респондентів з високим показником тривожності у розмірі 26 людей. Наступними відзначимо меланхоліків – 10 респондентів (38,46%). Флегматики в свою чергу не відзначились високим показниками – всього 2 людини (7,69%) мають високий рівень тривожності. А серед сангвініків взагалі відсутній показник високого рівню тривожності – 0%.

Наступна діаграма показує відсотковий розподіл помірному рівню тривожності серед темпераментів. В цій категорії найбільший відсоток показують меланхоліки та сангвініки: в кожній групі однакова кількість респондентів з помірним рівнем тривожності – по 5 людей що становить 33,33% від загальної кількості людей з помірним рівнем тривожності в кількості 15 людей. Серед холериків 3 людини мають помірний рівень тривожності – це 20%. Кількість флегматиків з помірним рівнем тривожності становить усього 2 респонденти – 13,33% відсотки від загальної вибірки.

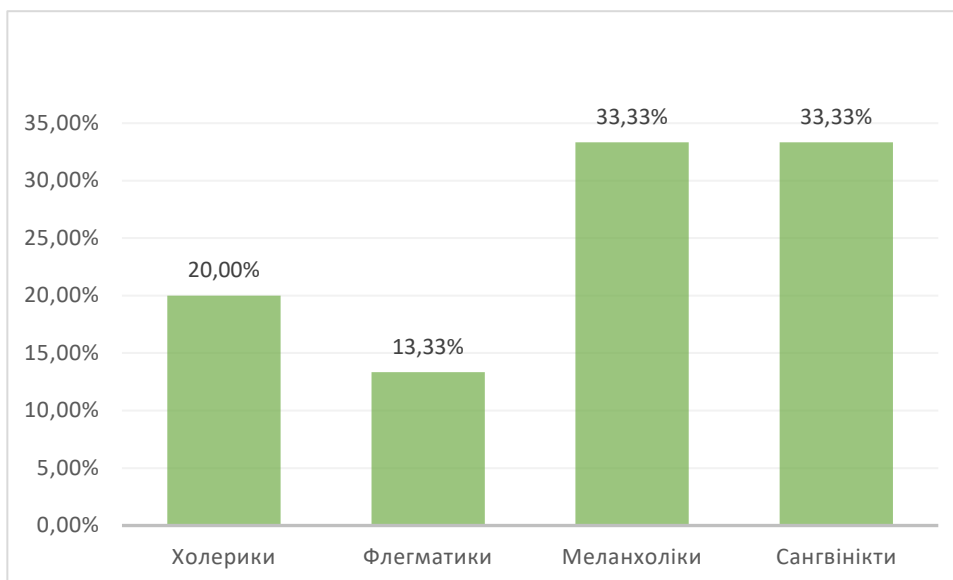


Рис. 2.4. Співвідношення помірного рівню тривожності та типу темпераменту

Аналіз рівня тривожності за типами темпераменту, проведений на нерівномірній вибірці, вказує на певні тенденції, але ці результати слід інтерпретувати з обережністю. Холерики і меланхоліки демонструють вищий рівень тривожності, що може бути пов'язано з їхніми характерними рисами, такими як імпульсивність у холериків і чутливість у меланхоліків. Однак нерівномірний розподіл респондентів може впливати на об'єктивність цих висновків.

Флегматики та сангвініки показують меншу схильність до високого рівня тривожності, що узгоджується з їхніми спокійними та оптимістичними рисами. Проте через малу кількість респондентів у цих групах результати можуть бути менш надійними.

Також за допомогою опитувальника для вивчення темпераменту Г. Айзенка респонденти були розподілені на 3 групи за типологією особистості .

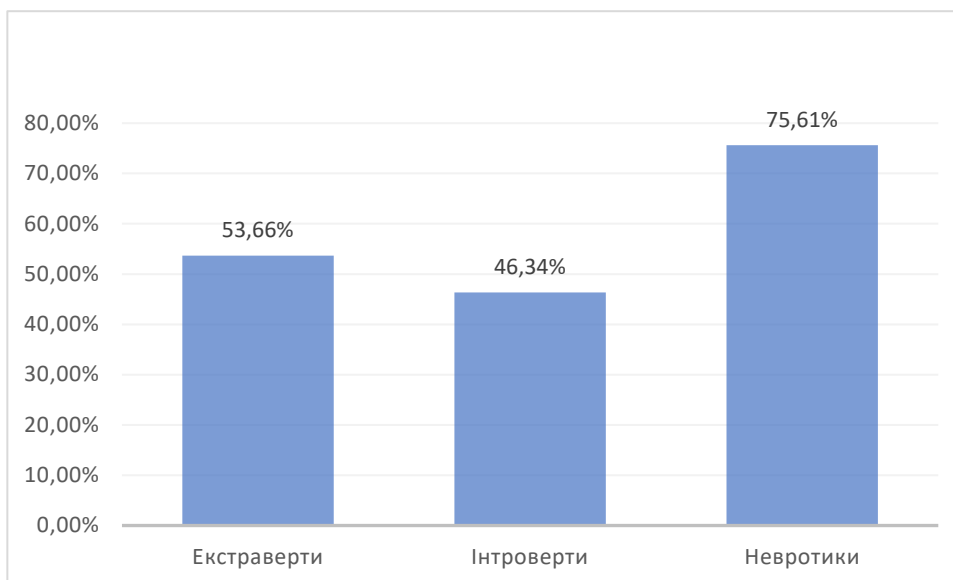


Рис. 2.5. Відсотковий розподіл респондентів відповідно типології особистості

У групу екстравертів потрапило 22 людини, що становить 53,66% від загальної вибірки. Ця група людей орієнтована на взаємодію з навколишнім світом і характеризується товариськістю, чуйністю, невимушеністю, життєрадісністю та впевненістю в собі. Вони прагнуть до лідерства, мають багато друзів, відзначаються оптимістичною вдачею, доброзичливістю і веселим настроєм. Завдяки своїй гнучкій поведінці, вони легко знаходять спільну мову з різними людьми, хоча іноді можуть бути запальними та імпульсивними. Ці люди добре підходять для професій типу «людина-людина», але також можуть успішно освоювати й інші спеціальності.

19 респондентів виявились інтровертами – це 46,34%. Ці люди зосереджують свої інтереси на власному внутрішньому світі, який є для них найвищою цінністю. Вони спокійні, врівноважені, розсудливі та обачливі, завжди контролюють свої вчинки, і їхні дії ретельно продумані й раціональні. Вони не дуже товариські, часто замкнуті, але миролюбні, мають невелике коло друзів. Такі люди часто соціально пасивні та важко адаптуються до колективу, надаючи перевагу читанню книжок. Їм легше освоювати професії типу «людина-техніка» або «людина-природа». Працювати з іншими людьми для них складно і вимагає значних зусиль.

До групи невротиків належить 31 людина – 75,61%. Типовий невротик характеризується емоційною нестабільністю. Люди цієї групи вирізняються легкою збудливістю, частою зміною настрою, чутливістю, примхливістю, нерішучістю та схильністю до песимізму. Якщо досліджуваний набирає однакової кількості відповідей «так» і «ні», доцільно повторити опитування.

На діаграмах наведених нижче можна побачити відсотковий розподіл типів темпераменту відповідно кожного типу особистості: до екстравертів належать холерики (77,27%) та сангвініки (22,73%); в групу інтровертів входять меланхоліки (78,95%) та флегматики (21,05%); до типових невротиків належать меланхоліки (48,39%) та холерики (54,85%).



Рис. 2.6. Відсотковий розподіл екстравертів між холериками та сангвініками

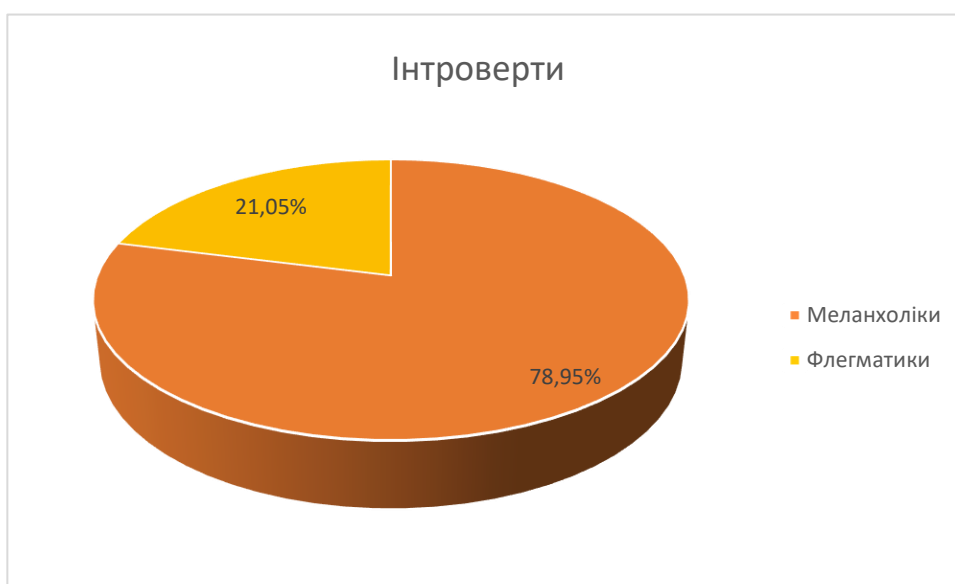


Рис. 2.7. Відсотковий розподіл інтровертів між меланхоліками та флегматиками



Рис. 2.8. Відсотковий розподіл невротиків між меланхоліками та холериками

Для визначення кореляції між показниками тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна та типом темпераменту за опитувальником Айзенка (шкала інтроверсії-екстраверсії та шкала нейротизму) був розрахований коефіцієнт кореляції Пірсона з використанням Excel. Це дозволило перевірити гіпотезу про вплив типу темпераменту на прояви тривожності. Результати кореляції представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати кореляційного аналізу Пірсона

Кількість учасників	Шкали кореляції	Значущість	Коефіцієнт кореляції
41	Тривожність та інтроверсія - екстраверсія	0.01	-0.432**
41	Тривожність та нейротизм	0.01	0.687***

Коефіцієнт кореляції між тривожністю Спілбергера-Ханіна та шкалою інтроверсії-екстраверсії Айзенка становить -0.43218. Це вказує на помірну

негативну кореляцію між рівнем тривожності та екстраверсією. Іншими словами, зі зростанням екстраверсії рівень тривожності має тенденцію зменшуватися, тоді як зі зростанням інтроверсії рівень тривожності зростає. Рівень значущості 0.01 з критичним значенням -0.398 означає, що отриманий коефіцієнт кореляції є статистично значущим. Таким чином, ми можемо відхилити нульову гіпотезу, що немає кореляції між цими змінними, з рівнем довіри 99%.

Коефіцієнт кореляції між тривожністю Спілбергера-Ханіна та шкалою нейротизму Айзенка становить 0.687604. Це вказує на сильну позитивну кореляцію між рівнем тривожності та рівнем нейротизму. Тобто, зі зростанням рівня нейротизму респонденти демонструють вищі рівні тривожності. Рівень значущості 0.01 з критичним значенням 0.398 означає, що отриманий коефіцієнт кореляції є статистично значущим, тому ми можемо з рівнем довіри 99% відхилити нульову гіпотезу про відсутність кореляції між цими змінними.

Тип темпераменту є важливим фактором, який впливає на рівень тривожності. Згідно з моделлю Айзенка, існують чотири основні типи темпераменту: меланхоліки, холерики, флегматики та сангвініки. Кожен з цих типів має свої особливості, які можуть впливати на схильність до тривожності. Меланхоліки, що мають високий рівень нейротизму та інтроверсію, схильні до високої тривожності. Коефіцієнт кореляції 0.687604 між нейротизмом та тривожністю підтверджує, що меланхоліки демонструють значно вищі рівні тривожності. Холерики також мають високий рівень нейротизму, що асоціюється з високою тривожністю. Проте, як екстраверти, вони можуть краще справлятися зі стресом завдяки соціальній підтримці та активному способу життя, що може дещо знижувати їхній рівень тривожності порівняно з меланхоліками.

Флегматики характеризуються низьким рівнем нейротизму, що призводить до нижчого рівня тривожності. Незважаючи на інтроверсію, низький нейротизм забезпечує флегматикам загалом нижчу тривожність. Сангвініки мають низький рівень нейротизму та високий рівень екстраверсії, що забезпечує їм найнижчий рівень тривожності серед усіх типів темпераменту. Вони, як правило, демонструють оптимістичний підхід до життя та високу стресостійкість.

Отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що тип темпераменту впливає на прояви тривожності. Високий рівень нейротизму є основним фактором підвищення тривожності, тоді як інтроверсія асоціюється з підвищенням тривожності, а екстраверсія сприяє її зниженню. Меланхоліки мають найвищий рівень тривожності через високий нейротизм та інтроверсію, тоді як сангвініки мають найнижчий рівень тривожності завдяки низькому нейротизму та екстраверсії. Холерики, хоча й мають високий рівень нейротизму, можуть мати дещо нижчий рівень тривожності через екстраверсію. Флегматики мають низький рівень тривожності завдяки низькому рівню нейротизму, незважаючи на інтроверсію. Ці результати можуть бути корисними для розробки індивідуалізованих підходів до психологічної підтримки та терапії, що враховують тип темпераменту особи.

2.3. Індивідуалізовані методи подолання тривожності для різних типів темпераменту

Тип темпераменту є важливим фактором, який впливає на рівень тривожності. Згідно з результатами досліджень, меланхоліки мають тенденцію до найвищого рівня тривожності через високий рівень нейротизму та інтроверсію, тоді як сангвініки демонструють найнижчий рівень тривожності завдяки низькому рівню нейротизму та екстраверсії. Холерики і флегматики займають проміжне положення. Враховуючи ці особливості, можна розробити індивідуалізовані підходи до подолання тривожності для кожного типу темпераменту.

Меланхоліки характеризуються високим рівнем нейротизму та інтроверсією, що робить їх більш схильними до високої тривожності. Для подолання тривожності меланхолікам рекомендується когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає ідентифікувати негативні думки та переконання, що викликають тривожність, і замінювати їх більш позитивними та раціональними. Наприклад, замість думки «Я ніколи не впораюсь із цією задачею» можна подумати «Я зможу

це зробити, якщо розділю задачу на менші частини». Релаксаційні техніки та медитація, такі як техніка глибокого дихання, допомагають розслабити тіло і знизити фізичні симптоми тривожності. Пропонується щодня виділяти 10-15 хвилин на медитацію, щоб навчитися контролювати свої емоції. Ведення щоденника допомагає меланхолікам структурувати свої думки та емоції, записуючи ситуації, що викликали тривогу, і аналізуючи їх. Це допомагає зрозуміти причини тривожності і знайти способи її подолання. Регулярна фізична активність, така як спорт або прогулянки на свіжому повітрі хоча б 30 хвилин щодня, сприяє виробленню ендорфінів, які покращують настрій і знижують тривожність. Важливо також мати підтримку близьких людей, створюючи і підтримуючи тісні взаємини з родиною та друзями.

Холерики, хоча й мають високий рівень нейротизму, можуть справлятися зі стресом завдяки екстраверсії. Для подолання тривожності холерикам рекомендуються техніки управління гнівом, такі як контроль дихання, відхід від конфліктних ситуацій та використання конструктивних способів вираження емоцій. Наприклад, техніка «лічби до десяти» дозволяє взяти паузу перед реакцією на стресову ситуацію. Структурування часу за допомогою тайм-менеджменту допоможе уникнути перевантаження і покращити концентрацію, розділивши задачі на пріоритетні та менш важливі. Холерикам підходять активні види спорту, які допомагають виплеснути енергію і зняти стрес, такі як біг, плавання або бойові мистецтва. Медитація та майндфулнес можуть допомогти знайти внутрішній спокій; для цього рекомендується починати з коротких сесій медитації (5-10 хвилин) і поступово збільшувати їх тривалість. Розвиток соціальних навичок, відвідування тренінгів з комунікативних навичок та управління командою допоможуть знизити рівень тривожності в соціальних ситуаціях.

Флегматики мають низький рівень нейротизму та інтроверсію, що забезпечує їм загалом нижчу тривожність. Для подолання тривожності флегматикам корисно мати чіткий план на день, щоб уникати несподіваних ситуацій, що можуть викликати тривожність. Використання щоденників, списків

задач і календарів допоможе підтримувати структуру і знижувати рівень стресу. Практики релаксації, такі як прогресивна м'язова релаксація або аутогенне тренування, знімають фізичне напруження і заспокоюють. Наприклад, методика прогресивної м'язової релаксації передбачає поетапне напруження і розслаблення різних груп м'язів для досягнення повного розслаблення тіла. Займатися хобі, яке приносить задоволення і дозволяє відволіктися від тривожних думок, також є корисним; це можуть бути читання, малювання, садівництво або інші види творчості. Незважаючи на інтроверсію, флегматикам важливо підтримувати соціальні контакти, брати участь у клубах за інтересами або групових заходах, що допоможе покращити настрій і знизити тривожність. Легка фізична активність, така як йога або пілатес, допомагає зберігати фізичне та емоційне здоров'я. Регулярні вправи сприяють виробленню ендорфінів, що покращують настрій і знижують тривожність.

Сангвініки мають низький рівень нейротизму та високий рівень екстраверсії, що забезпечує їм найнижчий рівень тривожності серед усіх типів темпераменту. Для підтримки низького рівня тривожності сангвінікам рекомендується вести активний спосіб життя, брати участь у командних видах спорту, волонтерських заходах або соціальних проектах, що допомагає підтримувати позитивний настрій. Важливо також створювати і підтримувати соціальні контакти, активно підтримуючи існуючі стосунки і знаходячи нові знайомства. Соціальна підтримка допомагає знижувати рівень тривожності і покращує емоційний стан. Техніки швидкої релаксації, такі як дихальні вправи або короткі перерви на медитацію, допомагають зберігати спокій у стресових ситуаціях. Наприклад, техніка «4-7-8» передбачає вдих на чотири рахунки, затримку дихання на сім рахунків і видих на вісім рахунків, що швидко заспокоює нервову систему. Розвиток навичок саморегуляції, наприклад, техніка «стоп-пауза», коли при виникненні тривоги робиться коротка перерва для заспокоєння і аналізу ситуації, може бути дуже ефективною. Підтримувати оптимістичний підхід до життя можна, практикуючи позитивне мислення, ведучи щоденник подяки, де щодня записуються три речі, за які людина вдячна.

Таким чином, для кожного типу темпераменту існують ефективні методики та техніки для подолання тривожності. Використання індивідуалізованих підходів дозволяє враховувати особливості кожної особистості та забезпечувати максимальну ефективність психологічної підтримки.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи були досягнуті всі поставлені завдання, що дозволило зробити наступні висновки.

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел було систематизовано існуючі трактовки понять «темперамент» та «тривожність». Було визначено, що темперамент є сукупністю природжених психофізіологічних особливостей індивіда, які визначають динаміку його поведінки і діяльності. Тривожність же характеризується як стан підвищеної психічної напруги, що виникає внаслідок очікування негативних подій або загроз. Розгляд структури та компонентів цих понять показав, що вони тісно пов'язані між собою, оскільки темперамент впливає на реактивність особистості та її здатність до адаптації в стресових ситуаціях. Було розглянуто основні психологічні та соціокультурні чинники, що сприяють формуванню тривожності у молоді, серед яких важливе місце займають особистісні особливості, соціальне оточення та культурний контекст.

2. Емпіричне дослідження рівня тривожності серед молоді з різними типами темпераменту було проведено за допомогою методики Айзенка для визначення типу темпераменту та шкали Спілбергера-Ханіна для вимірювання рівня тривожності. Аналіз отриманих даних виявив помірну негативну кореляцію між рівнем тривожності та шкалою інтроверсії-екстраверсії (коефіцієнт кореляції Пірсона -0.43218) та сильну позитивну кореляцію між рівнем тривожності та шкалою нейротизму (коефіцієнт кореляції Пірсона 0.687604). Це свідчить про те, що інтроверти більш схильні до високої тривожності, тоді як екстраверти менш схильні. Високий рівень нейротизму значно підвищує рівень тривожності у молоді.

3. На основі результатів емпіричного дослідження було встановлено, що меланхоліки, які мають високий рівень нейротизму та є інтровертами, найбільш схильні до розвитку тривожних розладів. Холерики також схильні до високої тривожності через високий рівень нейротизму, але їх екстраверсія допомагає знижувати цей рівень. Флегматики, завдяки низькому рівню нейротизму,

демонструють нижчий рівень тривожності, незважаючи на інтроверсію. Сангвініки, які мають низький рівень нейротизму та високий рівень екстраверсії, показують найнижчий рівень тривожності.

На основі виявлених закономірностей були розроблені рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молоді з урахуванням їхнього темпераменту. Для меланхоліків доцільно використовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії, що включають роботу з негативними думками та формування позитивних установок. Практики релаксації та медитації також можуть бути корисними. Холерикам рекомендовано спрямовувати свою енергію на фізичну активність та соціальну взаємодію, що допоможе знижувати рівень стресу. Для флегматиків ефективними можуть бути техніки самоорганізації та планування, а також поступове введення їх у соціальні групи для покращення комунікативних навичок. Сангвінікам варто підтримувати активний спосіб життя та уникати надмірних навантажень, зберігаючи баланс між роботою та відпочинком.

Таким чином, поставлені завдання були успішно виконані, а отримані результати дозволяють зробити висновки щодо значущого впливу типу темпераменту на рівень тривожності та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки для молоді різних темпераментів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабынин Э. В. Генетические аспекты темперамента. Психологический журнал. 2003. № 5. С. 95–102.(це на перше місце)
2. Барлоу Д. Х. Тривога та її розлади: Характер і лікування тривоги і паніки (2-е изд.). 2-ге вид. Нью-Йорк : Гілфорд Прес, 2002.(це на друге місце)
3. Блохіна І. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 4. С. 82–86.
4. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. 3-тє вид. Київ : Центр учб. літ., 2009. 1007 с.
5. Васецька Т. М. Особливості впливу темпераменту на індивідуально-психологічний стиль учбової діяльності. Психологія. Збірник наукових праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, № 1(8), С. 189-195.
6. Волошок О. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісник одеського національного університету. психологія. 2012. № 8. С. 479–484.
7. Гільбух Ю. З. Темперамент і пізнавальні здібності школяра: діагностика, педагогіка. Київ : ВПОР, 1992. 216 с.
8. Драч О. О. Міждисциплінарні історичні дослідження: психоісторія як напрям наукових студій. С. 155–173.
9. Іванова Т. Тривога, як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Львів, 2020. Вип. 6. С. 72–78.
10. Кант И. О темпераменте. Психология индивидуальных различий. Тексты. Москва, 1982. С. 148-152.
11. Кречмер Э. Строение тела и характер. URL: <https://libarch.nmu.org.ua/bitstream/handle/GenofondUA/4080/23669ede9b8a1b5bdd738adc9581176e.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 02.06.2024).
12. Левковська, Л. (2022). ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ. Молодий вчений, 1 (101), 57-

60. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-12> (дата звернення: 02. 06. 2024).
13. Онофрійчук Л. О. Психологія загальна: успішний іспит. Хмельницький: ХГПА, 2019. 103 с. URL: <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/28> (дата звернення: 01.06.2024).
14. Особистісний опитувальник Айзенка . STUDENTAM. NET. UA. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10951/86/> (дата звернення: 04.06.2024).
15. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) . URL: https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf (дата звернення : 04. 06. 2024)
16. Палій А. А. Диференціальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2010. 429 с.
17. Паламарчук М. Є. , Сердюк Л. С. , Маруненко І. М. , Неведомська Є. О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. 2015. С. 2–13.
18. Псядло Э. Темперамент и характер в истории медицины и психологии. 4-те вид. Одеса : Фенікс, 2019. 394 с.
19. Рибалка В. Індивід та особистість у психологічній теорії часу бориса цуканова (до 60-річчя від дня народження). *Психологія і суспільство*. 2006. № 3. С. 32–57. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/258>.(дата звернення: 25. 05. 2024).
20. Стрілецька І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2015, № 1 (46). С. 266–272. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13247/Strilets`ka.pdf?sequence=1> (дата звернення: 27. 05. 2024).
21. Томчук С. М. , Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
22. Тиллих П. Мужество быть / Пер. з англ. О. Седаковой. Київ: Дух і Літера, 2013. 200 с.

23. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
24. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). Інформаційний портал MozOk. ua | Доступно про складні хвороби. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> (дата звернення: 04. 06. 2024).
25. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 2020, 6: 165-170.
26. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі / Р. Яремко та ін. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83–86. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16> (дата звернення: 24. 05. 2024).
27. Berzoff J., Flanagan L. M., Hertz P. "Inside Out and Outside In: Psychodynamic Clinical Theory and Psychopathology in Contemporary Multicultural Contexts." Rowman & Littlefield Publishers, Incorporated, 2021.
28. Coolidge F. L., Matlock S. E. "Basic anxiety (horney)." Encyclopedia of personality and individual differences. Cham, 2017. P. 1–2. URL: <https://tinyurl.com/5n8y4sjv> (дата звернення: 05. 06. 2024).
29. Freeman D., Freeman J. "Anxiety A very short introduction." Oxford University Press, 2012. URL: <https://tinyurl.com/6neb8525>.
30. Kupfer David J., First Michael B., Regier Darrel A. "Research Agenda for DSM-V." Washington, DC : American Psychiatric Association, 2002. URL: <https://tinyurl.com/3ekfkpve>.
31. Nevedomsjka J., Mykhajlovsjka T. "How to overcome teachers the anxiety of students?." Educological discourse. 2016. № 1. URL: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2016.1.13144> (дата звернення: 14.06.2024).
32. "Research Agenda for DSM-V" / ed. by David J. Kupfer Michael B. First Darrel A. Regier. Washington, DC : American Psychiatric Association, 2002. URL: <https://tinyurl.com/3ekfkpve>.

33. Revelle W. "Hans eysenck: personality theorist." *Personality and individual differences*. 2016. Volume 103. P. 32–39. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886916302604>. (дата звернення: 18.05.2024).
34. Rezaei M. "Compare freud and adler's personality theories in anxiety." *ResearchGate*. 2019. P. 6. URL: https://www.researchgate.net/publication/373735352_Compare_Freud_and_Adler's_Personality_Theories_in_Anxiety. (дата звернення: 20. 05. 2024).
35. Saklofske D. H., Boyle G. J., Matthews G. "Sage handbook of personality theory and assessment vol. 2: personality measurement and testing." SAGE Publications, Incorporated, 2008.
36. Strelau J. "Temperament: A psychological perspective." Springer Science & Business Media, 1998.
37. Strelau J. "Temperament as a regulator of behavior: After fifty years of research." Eliot Werner Publications, 2008.
38. Tarzian M., Ndrio M., Fakoya A. O. "An Introduction and Brief Overview of Psychoanalysis." *Cureus*, 2023, 15(9): e45171. DOI: 10. 7759/cureus. 45171. URL: <https://www. cureus. com/articles/156883-an-introduction-and-brief-overview-of-psychoanalysis#!/> (дата звернення: 30. 05. 2024).
39. Zeidner M., Matthews G. "Anxiety 101." Springer Publishing Company, Incorporated, 2011.
40. Sakin Ozen, Nurdan, et al. "Anxiety prevalence and affecting factors among university students." *Asia Pacific Journal of Public Health*, 2010, 22(1): 127-133. URL: <file:///C:/Users/admin/Downloads/sakin-ozen-et-al-2009-anxiety-prevalence-and-affecting-factors-among-university-students.pdf> (дата звернення: 17. 05. 2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4

8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4

23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4

38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Визначення типу темпераменту за методикою Г. Айзенка

Вік досліджуваного: з 10 років.

Інструкція. Вам пропонується набір спеціально підготовлених нескладних запитань, на кожне з яких треба чесно та відверто відповісти «так» або «ні».

Текст опитувальника

1. Чи часто ви відчуваєте потребу в нових враженнях, бажання багато що змінити довкола себе?
2. Чи часто вам потрібна підтримка надійного друга, готового допомогти, підбадьорити чи заспокоїти?
3. Ви вважаєте себе людиною безтурботною?
4. Чи відчуваєте ви труднощі, коли треба відповісти «ні»?
5. Перед тим як щось зробити, чи обмірковуєте можливі наслідки, кінцевий результат?
6. Якщо пообіцяли щось зробити, чи завжди дотримуєте слова?
7. Чи часто у вас змінюється настрій?
8. Звичайно ви говорите і дієте швидко, не замислюючись?
9. Чи часто відчуваєте себе пригніченим, розчарованим без будь-яких на це причин?
10. Чи можете зробити будь-що, побившись об заклад?
11. Чи відчуваєте сором'язливість та збентеження, коли намагаєтеся заговорити з незнайомою симпатичною людиною протилежної статі?
12. Чи втрачаєте часом самовладання?
13. Чи часто здійснюєте вчинки під впливом миттєвого настрою?
14. Чи часто відчуваєте муки сумління через те, що сказали або зробили щось таке, чого не слід було б говорити чи робити?
15. Чи надаєте перевагу читанню книг, газет та журналів перед зустрічами з людьми?
16. Вас легко образити?
17. Чи подобається вам часто бувати у компаніях?

18. Чи маєте думки, які не хотіли б відкривати іншим?
19. Чи правда, що іноді все «горить» у вас у руках, а іноді настають нудьга та смуток?
20. Ви хочете мати друзів небагато, але дуже близьких та відданих? 21. Ви мрійник?
22. Якщо на вас кричать, то чи відповідаєте тим же?
23. Часто відчуваєте свою провину?
24. Чи всі ваші звички та захоплення вам подобаються?
25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям та весело провести час у компанії?
26. Ви людина, яка легко збуджується?
27. Люди, які вас знають, вважають, що ви людина компанійська?
28. Коли ви зробили щось важливе, то чи не замислювалися, що могли б зробити це краще?
29. Вважаєте за краще менше говорити, коли перебуваєте у товаристві інших людей?
30. Чи любите ви пліткувати?
31. Чи буває у вас безсоння через різні думки?
32. Відповідь на питання, яке вас цікавить, шукатимете у книжці?
33. Чи відчуваєте ви часом посилене серцебиття?
34. Вам подобається робота, яка потребує зосередженості?
35. Чи відчуваєте іноді відчуття тремтіння?
36. Коли ви знаєте, що контролю в автобусі не буде, чи обов'язково сплатите за свій проїзд?
37. Ви байдуже ставитеся до кепкувань над собою?
38. Ви дратівливі?
39. Чи подобається вам виконувати роботу у високому темпі?
40. Чи хвилюють вас думки про неприємності, які можуть трапитися?
41. Ви любите ходити і все робити повільно?
42. Ви дозволяєте собі інколи запізнюватися?
43. Чи часто вам доводиться бачити страшні сни?

44. Ви любите розмовляти навіть з незнайомою людиною?
45. Ви страждаєте, коли вам болить?
46. Чи пригнічують вас неприємні почуття, коли тривалий час позбавлені можливості спілкуватися з людьми?
47. Чи вважаєте ви себе людиною нервовою?
48. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам дуже не подобаються? 49. Ви дуже впевнена у собі людина?
50. Вас легко образити, якщо вказати на недоліки?
51. Ви згодні з тим, що від вечірки отримати справжнє задоволення важко?
52. Чи дошкуляють вам думки, що ви чимось гірший за інших?
53. Чи здатні ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи буває, що ви говорите про те, чого не розумієте?
55. Вас хвилює здоров'я?
56. Ви часто кепкуєте з інших?
57. Ви страждаєте від безсоння?

Оцінювання результатів

Перевірка об'єктивності відповідей: якщо на запитання 6, 24, 36 дано відповідь «так», а на запитання 12, 18, 30, 42, 48, 54 - «ні», то це означає, що досліджуваний не бажає або ж не вміє об'єктивно оцінювати себе. Це шкала неправди. Для кожної людини є нормою 4 неправдиві відповіді.

Шкала екстраверсії - інтроверсії - це сума відповідей «так» на запитання 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і «ні» - на запитання 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Шкала нейротизму - це сума відповідей «так» на запитання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Показник екстраверсії відкладають на горизонтальній лінії, а показник нейротизму - на вертикальній (максимум - 24). За положенням відкладених балів визначається тип темпераменту.



Дослідження типології особистості

Якщо за шкалою екстраверсії досліджуваний отримав більше 12 балів, то це означає належність до I групи (екстравертів), менше 12 балів - до II групи (інтровертів). Якщо за шкалою нейротизму понад 12 разів трапляється «так», то це означає притаманність рис III групи (невротиків).

I група (типовий екстраверт). Характеризується орієнтацією особистості на навколишній світ. Цю групу людей характеризує товариськість, чуйність, невимушеність, життєрадісність, впевненість у собі, прагнення до лідерства. Вони, як правило, мають багато друзів, оптимістичну вдачу, доброзичливі, веселі, завдяки гнучкості своєї поведінки легко знаходять контакти з різними людьми, але іноді запальні та нестримані, імпульсивні. Такі люди звичайно добре оволодівають професіями типу «людина - людина», але й інші професії від них не за сімома замками.

II група (типовий інтроверт). Характеризується фіксацією інтересів особистості на явищах власного внутрішнього світу, який є для людей цієї групи найвищою цінністю. Такі люди спокійні, врівноважені, розсудливі, обачливі, контролюють свої вчинки, їх дії завжди продумані, раціональні. Вони не товариські, часто замкнуті, але миролюбні. Коло друзів у них невелике. Ці люди часто соціально пасивні, важко входять у колектив. Надають перевагу книжкам. Таким людям легше оволодівати професіями типу «людина-техніка», «людина - природа». Працювати з іншими людьми їм важко, це потребує дуже багато сил.

III група (типовий невротик). Характеризується емоційно несталою сферою особистості. Люди цієї групи вирізняються нестабільністю, легко збуджуються. їм притаманні часта зміна настрою, чутливість, примхливість, нерішучість, схильність до песимізму. Якщо досліджуваний набере однакову кількість відповідей «так» і «ні», тоді є сенс повторити опитування.

Кореляція Пірсона

Кількість учасників	Шкали кореляції	Значущість	Коефіцієнт кореляції
41	Тривожність та інтроверсія - екстраверсія	0. 01	-0. 432**
41	Тривожність та нейротизм	0. 01	0. 687***

Кількість респондентів що прийняли участь в опитуванні

48 відповідей

 [Переглянути в Таблицях](#)



Відповіді не приймаються



Повідомлення для учасників опитування

У цю форму більше не можна вносити відповіді

Усі відповіді

Запитання

Окремий респондент